Un guide pratique des

thérapies complémentaires

pour les personnes vivant avec le VIH

Canadian AIDS Treatment Information Exchange

Réseau canadien d'info-traitements sida

La Stratégie canadienne sur le VIH/sida

Financé par Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida

Un guide pratique des
thérapies complémentaires

pour les personnes vivant avec le VIH

Édition révisée 2004

© 2004, CATIE. *Tous droits réservés.*

CATIE tient à remercier les individus suivants de leur contribution à la production de ce guide. Leur temps et leurs connaissances nous ont été d'une aide précieuse et nous les en remercions sincèrement

Comité consultatif

Première édition (1999)

Bruce Ally, PhD (docteur en ayurvédisme et acupuncteur)

David A. Bray (docteur en médecine traditionelle chinoise)

Rogers Lewis (herboriste)

Ken Luby (docteur en naturopathie)

Bernard Robinson (2-Spirited People of the 1st Nations)

Édition révisée (2004)

Paul R. Saunders, PhD, (docteur en naturopathie)

Sean Hosein (CATIE)

Collaborateurs

Kelly Smith (l'Association canadienne de médecine chinoise et d'acupuncture)

Jan McClory (la Shiatsu Diffusion Society)

Patrick Les (Integrated Insights)

Carl Orr (la Union of Ontario Indians)

Auteurs (première édition)

Lori Lyons

Devan Nambiar

Réviseur (édition révisée)

Timothy Rogers

Traducteur (première édition)

André Coté

Modicifications apportées à l'édition révisée par Alain Boutilier

Design, mise en page et illustrations

Metagrafix Design

CATIE remercie la programme de recherche sur les produits de santé naturels et la Stratégie canadienne sur le VIH/sida de Santé Canada d'avoir financé ce projet.

Énoncé de Mission Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) est voué à l'amélioration de la santé et de la qualité de vie de toutes les personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH/sida) au Canada. CATIE fournit des renseignements sur les traitements aux PVVIH/sida, aux fournisseurs de soins et aux organismes de lutte contre le sida et les encourage à travailler en partenariat pour faciliter la prise de décisions éclairées et les meilleurs soins de santé possibles.

Remarque: La forme masculine utilisée dans cet ouvrage s'applique autant aux femmes qu'aux hommes.

La reproduction de ce document Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué a des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document: Ces renseignements ont été fournis *par le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE). Pour plus d'information, appelez CATIE au 1 800 263-1638*

Déni de responsabilité Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et des traitements en question.

Le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE) fournit, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH/sida qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifiée avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE, ni de ceux auxquels CATIE permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE, ni Santé Canada — ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles — n'assume aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels de Santé Canada.

Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE)

Communiquez avec nous

par téléphone
1-800-263-1638
416-203-7122

par télécopieur
416-203-8284

par courriel
info@catie.ca

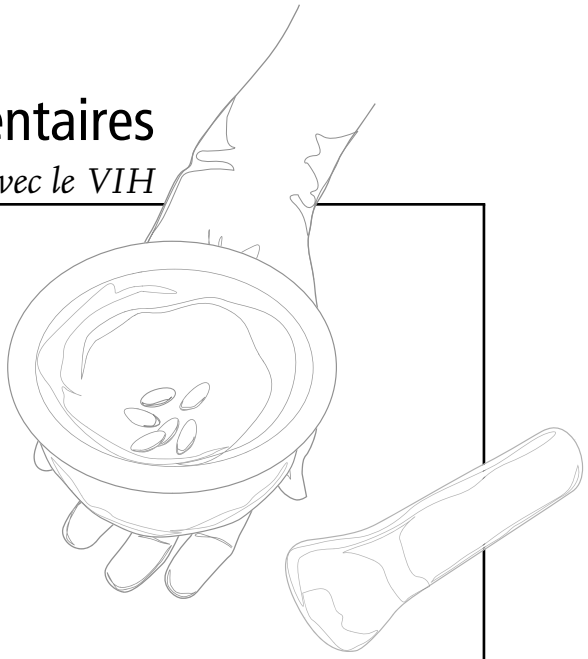
via le World Wide Web
http://www.catie.ca

par la poste
555 Richmond Street West
Suite 505, Box 1104
Toronto, Ontario
M5V 3B1 Canada

Un guide pratique des thérapies complémentaires

pour les personnes vivant avec le VIH

contents



Introduction • 1

Qu'est-ce qu'une thérapie complémentaire? • 2

Recherche et thérapies complémentaires • 3

Réglementation des praticiens •4

Réglementation des produits de santé naturels • 5

Recours aux thérapies complémentaires par les Canadiens et Canadiennes vivant avec le VIH/sida • 6

Systèmes médicaux complets • 8

Ayurveda • 8

Homéopathie • 11

Traditions de guérison des Autochtones nord-américains • 12

Naturopathie •14

Médecine traditionnelle chinoise et acupuncture • 15

Stratégies axées sur le bien-être • 18

Aromathérapie • 18

Thérapie par les couleurs • 19

Essences florales et autres thérapies à base d'essences • 20

Phytothérapie (thérapie par les plantes médicinales) • 21

Iridologie • 23

Jus frais • 24

Techniques de massage et de manipulation • 25

- Massage suédois • 25
- Shiatsu • 26
- Réflexologie • 27
- Trager • 27
- Manipulation chiropratique et ostéopathie• 28

Médecine de l'esprit et du corps • 29

- Affirmation • 29
- Imagerie guidée (visualisation) • 30
- Méditation • 30
- Maîtrise du stress • 31
- Tai Chi • 32
- Yoga • 32

Thérapies par le toucher • 33

- Toucher thérapeutique • 33
- Reiki • 34
- Thérapie pranique • 34

Thérapies non conventionnelles (médecines alternatives) • 35

DNCB • 35

Mélatonine • 36

Oxygénothérapie • 37

Pour effectuer vos propres recherches sur les thérapies complémentaires • 39

Éléments incitant à la prudence (voyants rouges) • 40

Le choix d'un praticien • 41

Services connexes • 43

Autres ressources et références • 46

Introduction

Les personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH) sont reconnues pour leur participation active à leurs soins de santé. Depuis le début de l'épidémie du VIH, les PVVIH et les personnes qui les soutiennent ont lutté pour accéder à des traitements efficaces. Partie intégrante de l'action directe des communautés féministes et gaies, les militants dans la lutte contre le sida ont encouragé les gens à reconnaître que les personnes qui vivent avec le VIH devraient non seulement avoir accès à toutes les thérapies potentiellement efficaces disponibles, mais qu'elles devraient également pouvoir faire des choix éclairés sur les traitements à utiliser, y compris les thérapies complémentaires. Étant donné que la médecine occidentale n'offrait aucun remède contre le sida et qu'un nombre relativement limité de traitements, les personnes vivant avec le VIH/sida se sont tournées vers d'autres solutions, et c'est ainsi qu'est née une tradition de collecte et d'échange d'informations sur les traitements. Les thérapies donné qu'elles mettent l'accent sur un traitement personnalisé axé sur des besoins individuels plutôt que sur le traitement standard d'un diagnostic spécifique. Cette insistance sur les besoins de l'individu demeure un élément appréciable des thérapies complémentaires utilisées par de nombreuses personnes vivant avec le VIH/sida.

Bien qu'il n'existe encore aucun remède curatif contre le sida, les médicaments antirétroviraux ont redonné espoir à de nombreuses PVVIH, les aidant à recouvrer en partie leur bonne santé. Ces médicaments ont également donné lieu à une gamme nouvelle et déconcertante d'effets secondaires et, de plus en plus souvent, les personnes qui vivent avec le VIH/sida se tournent vers les thérapies complémentaires pour lutter contre la maladie. Résultat : les personnes vivant avec le VIH/sida prennent des décisions de traitement qui intègrent toujours plus souvent les approches traditionnelles et complémentaires. De même, poussé par des horaires de traitement et des effets secondaires pénibles, le mouvement de lutte contre le sida fait valoir de plus en plus l'ensemble des éléments qui contribuent à la qualité de vie. De nombreuses PVVIH apprécient les options de traitement qui vont au-delà de l'impact physique de la maladie. Les thérapies complémentaires reposent souvent sur une approche holistique.

Les thérapies intégrées relient explicitement les aspects physique, mental, spirituel, émotif et sexuel de la vie. De plus, elles favorisent l'idée selon laquelle la guérison doit se faire à tous les niveaux pour se produire à un niveau en particulier.

Ces idées s'insèrent de plus en plus dans la culture canadienne globale. Les campagnes de promotion de la santé encouragent les Canadiens et Canadiennes à prendre en charge leur propre santé et à décider eux-mêmes de leurs traitements. Une renaissance de l'intérêt des Canadiens et Canadiennes pour la spiritualité a amené de nombreuses personnes à percevoir la santé et le bien-être d'une manière holistique et à relier la santé mentale aux aspects spirituel, émotif et mental de la vie. L'attitude des divers paliers de gouvernement, des médecins conventionnels et des pharmaciens évolue peu à peu, ouvrant la voie à une diffusion plus large d'informations sur les thérapies complémentaires.

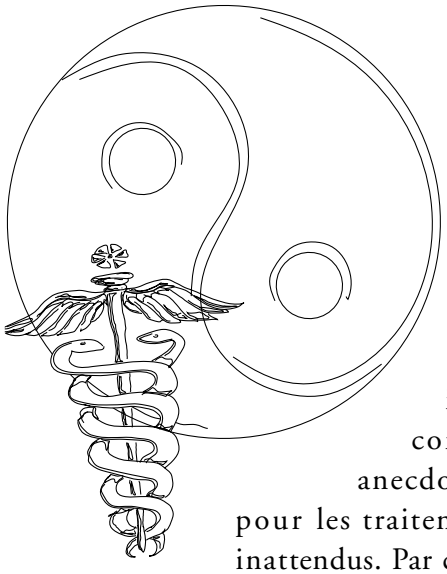
De même, un grand nombre de Canadiens et de Canadiennes nés à l'extérieur du Canada sont familiers avec les pratiques médicales utilisées dans leur pays d'origine en remplacement de la médecine occidentale. Ces communautés d'immigrants sont devenues des sources précieuses de connaissances et de praticiens en thérapies complémentaires de diverses origines culturelles. Pour les PVVIH appartenant à ces communautés ethnoculturelles, les thérapies que nous appelons « complémentaires » dans ce guide seront tout simplement la norme en matière de traitement médical. Pour ces dernières, le recours à des thérapies fondées sur leurs propres traditions spirituelles et culturelles pourrait être particulièrement bénéfique.

Qu'est-ce qu'une thérapie complémentaire?

Nous vous l'expliquons brièvement ici : pratiques médicales ne tombant pas dans la catégorie des pratiques de la médecine occidentale conventionnelle. Les thérapies complémentaires incluent les thérapies esprit-corps, dans lesquelles on a recours à la force de l'esprit pour guérir le corps. Elles comprennent également les thérapies par le toucher, avec massages et autres formes de manipulations physiques effectuées pour promouvoir la guérison. Et elles comprennent des agents à consommer, à inhaler ou à appliquer sur la peau.

Une thérapie complémentaire spécifique peut contenir un ou tous ces éléments. Par exemple, les aromathérapeutes utilisent des huiles essentielles, qui sont des agents physiques inhalés ou appliqués sur la peau et que l'on utilise souvent dans les massages. En plus de chauffer ces huiles avant de les inhaler, on accompagne également ce processus de la méditation. Beaucoup de personnes considèrent ainsi l'aromathérapie comme une thérapie de l'esprit et du corps.

On préfère parfois parler de médecine parallèle, de médecine douce ou de médecine alternative que de thérapie complémentaire. Le terme soins de santé complémentaires et alternatifs, ou SSCA, s'utilise aussi. Ces termes, que l'on utilise de plus en plus souvent, se rapportent au même spectre d'options médicales. Les mots utilisés reflètent différentes attitudes et expériences. Par exemple, les personnes qui ont recours aux pratiques médicales décrites dans ce guide plutôt qu'aux médecines occidentales conventionnelles seraient davantage portées à utiliser le terme médecine alternative. Le terme thérapie complémentaire implique par contre que ces traitements sont utilisés conjointement avec la médecine conventionnelle. D'autres personnes utilisent le terme médecine intégrative pour souligner l'importance qu'elles accordent à intégrer les éléments des médecines conventionnelles et complémentaires dans une approche plus unifiée.



Recherche et thérapies complémentaires

Les connaissances provenant de récits personnels plutôt que de faits précis sont appelées informations anecdotiques. Ces informations peuvent être recueillies et échangées entre praticiens ou (comme c'est souvent le cas avec les personnes vivant avec le VIH/sida) entre les personnes qui ont recours aux thérapies. Les informations anecdotiques constituent un élément important tant de la médecine conventionnelle que de la médecine complémentaire. En médecine conventionnelle, ces informations anecdotiques peuvent mettre en lumière de nouvelles applications pour les traitements existants ou permettre d'identifier des effets secondaires inattendus. Par contre, en médecine complémentaire, de telles informations sont souvent compilées sous forme de bases de données sur les résultats vraisemblables d'une thérapie. Les informations anecdotiques comportent néanmoins des limites, puisqu'elles se fondent sur l'expérience de l'individu. La façon dont cette expérience s'applique à d'autres personnes est souvent difficile à établir.

Bien qu'une grande partie des pratiques médicales occidentales reposent sur des informations anecdotiques, les normes de soins actuelles en médecine occidentale se fondent sur les résultats d'essais cliniques à double insu, contrôlés contre placebo. Dans une telle étude, un groupe de personnes présentant les mêmes symptômes médicaux croient recevoir le même traitement. Un placebo (une substance inerte ou factice) est donné à certains participants, mais tout le monde ignore qui reçoit le véritable traitement. L'étude est dite à double insu parce que même les chercheurs qui en analysent les résultats ignorent quels participants reçoivent le placebo. Cette méthode vise à éliminer tout préjugé fondé sur les attentes des chercheurs et des participants, et à réunir des preuves statistiques sur le taux de succès du traitement. Certaines thérapies complémentaires peuvent être évaluées, et le sont, dans le cadre d'études cliniques menées à double insu et contrôlées contre placebo. De telles études se déroulent majoritairement en dehors du Canada. Malheureusement, plusieurs facteurs peuvent contribuer à empêcher la mise en oeuvre, voire l'élaboration, de projets d'études sur les thérapies complémentaires. Citons entre autres les facteurs suivants :

Les fonds Les praticiens et les producteurs de thérapies complémentaires disposent rarement des ressources financières à la portée des sociétés pharmaceutiques. Et même lorsqu'ils les ont, la plupart des médicaments complémentaires ne peuvent être brevetés. On est ainsi moins incité à financer les études.

Le scepticisme Les scientifiques occidentaux aptes à mener des études cliniques contrôlées sont souvent sceptiques à l'égard des médecines complémentaires. En raison de ce scepticisme, les études effectuées sur les thérapies complémentaires ne contribuent pas au prestige d'un chercheur de la même façon que l'étude d'un nouveau médicament pourrait le faire.

Des motifs d'ordre historique Les praticiens et utilisateurs de médecines complémentaires n'ont pas eu l'occasion de prendre part à de nombreuses études cliniques. De plus, les praticiens ayant fait leurs études dans un système médical fondé sur des connaissances établies (comme la médecine traditionnelle chinoise), risquent de ne pas estimer nécessaire de réexaminer ces thérapies pour se conformer aux normes médicales occidentales. Par contre, les chercheurs médicaux occidentaux risquent de ne pas estimer nécessaire d'évaluer les thérapies complémentaires lorsqu'il existe déjà un traitement médical occidental.

Une substance pure Une étude contrôlée requiert une dose purifiée, uniforme et constante du traitement. Dans le cas de certaines thérapies complémentaires, cette forme purifiée n'est pas disponible. Dans d'autres, les praticiens et utilisateurs estiment que le produit est plus efficace à son état naturel « impur ».

Certaines solutions à ces problèmes commencent à faire leur apparition. Les gouvernements sont aujourd'hui plus enclins à consacrer les ressources nécessaires à l'étude des thérapies complémentaires. Par exemple, le gouvernement fédéral du Canada a alloué des fonds pour la recherche sur les produits de santé naturels aux Instituts canadiens de recherche en santé et à la Direction des produits de santé naturels. D'autres fonds de recherche sont aussi axés sur les thérapies complémentaires. Dans certains cas, cependant, il peut s'avérer nécessaire d'adapter la méthodologie des essais cliniques afin de pouvoir mieux étudier les thérapies complémentaires. Tous ces efforts nécessiteront que les scientifiques occidentaux et les praticiens des thérapies complémentaires collaborent, et ce, afin de parvenir à des résultats dignes de confiance.

Réglementation des praticiens

Dans ce guide, nous parlons de nombreuses thérapies différentes et de divers types de praticiens. Seuls certains de ces praticiens sont réglementés par la législation. Au Canada, les soins de santé, dont les thérapies complémentaires, sont réglementés au niveau provincial. Cela signifie que les parlements provinciaux adoptent des lois habilitant les organismes dirigeants à établir entre autres des exigences en matière d'éducation et de formation. Dans certains cas, les praticiens doivent être diplômés, et seuls ceux qui possèdent une licence ont le droit de pratiquer. C'est le cas des chiropraticiens dans la plupart des régions au Canada. D'autres professions sont régies par une législation « d'agrément ». Par exemple, en Ontario, n'importe qui peut donner un massage, mais seules les personnes qui ont un titre spécifique peuvent se faire appeler kinésithérapeutes.

Dans chaque section de ce guide, nous fournissons des renseignements sur les règlements qui s'appliquent à chacune des disciplines présentées.

Le cas échéant, nous mentionnons les normes imposées aux praticiens réglementés, que les lecteurs peuvent également utiliser pour évaluer les praticiens non réglementés.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la réglementation des médecines complémentaires et une liste importante d'organismes professionnels, on pourra consulter l'excellent livre de Bonnie et Craig Harden intitulé *Alternative Health Care: The Canadian Directory.*

Réglementation des produits de santé naturels

Pour contrer les inquiétudes croissantes que soulève le contexte réglementaire des remèdes à base de plantes médicinales, Santé Canada a mis au point un nouveau cadre de réglementation des produits de santé naturels qui est entré en vigueur le 1er janvier 2004.

Ce cadre novateur est le fruit d'intenses consultations auprès de diverses parties intéressées. À défaut d'une catégorie distincte, les produits de santé naturels se vendaient comme médicaments ou aliments, en vertu de Loi sur les aliments et drogues. Le nouveau règlement exige un meilleur étiquetage, de bonnes pratiques de fabrication, des licences de produit et d'exploitation et la fourniture de preuves à l'appui des allégations concernant les bienfaits pour la santé.

Le nouveau règlement englobe les remèdes à base de plantes médicinales, les remèdes homéopathiques, les vitamines, les minéraux, les remèdes traditionnels, les probiotiques, les acides aminés et les acides gras essentiels. Le fabricant devra obtenir une licence de produit avant de vendre un produit de santé naturel au Canada.

Le Règlement prévoit une période de transition de 2 à 6 ans, soit deux ans (2004-2005) pour les licences d'exploitation, et six ans (2004–2009) pour les produits portant une identification numérique (DIN). Cela permettra aux fabricants, étiqueteurs, emballeurs, importateurs et distributeurs de se conformer aux nouvelles exigences

Pour obtenir cette licence, le requérant devra fournir à Santé Canada des renseignements détaillés sur le produit, dont les ingrédients médicinaux, la source, l'activité, les ingrédients non médicinaux et l'usage recommandé. Lorsque Santé Canada aura évalué le produit, il lui attribuera un numéro de licence de produit précédé des lettres NPN ou DIN-HM s'il s'agit d'un produit homéopathique. L'étiquette affichera ce numéro de licence confirmant que Santé Canada a vérifié et approuvé l'innocuité et l'efficacité du produit.

L'étiquetage uniformisé et amélioré permettra au consommateur de prendre des décisions éclairées quant aux produits de santé naturels qu'il achète. L'étiquette devra préciser le mode d'emploi, l'utilisation recommandée (allégation santé), les ingrédients médicinaux et non médicinaux, ainsi que les mises en garde, les avertissements, les contre-indications ou les réactions indésirables connues associées à l'utilisation de ce produit.

Pour plus d'information sur le cadre réglementaire, communiquez avec :

Direction des produits de santé naturels
2936, chemin Baseline, Tour A Qualicum
Indice de l'adresse 3302A
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

1 888 774-5555
http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn

Recours aux thérapies complémentaires par les Canadiens et Canadiennes vivant avec le VIH/sida

Ce guide offre un survol de plusieurs thérapies complémentaires utilisées par les personnes vivant avec le VIH. Les estimations quant au nombre de personnes ayant recours à ces thérapies varient beaucoup selon les études effectuées, les participants à celles-ci, les questions posées et la façon dont les chercheurs définissent les thérapies complémentaires. Par exemple, une évaluation récente de la Base de données observationnelles sur le VIH en Ontario (HIV Ontario Observational Database) a permis de constater que 89 pour cent des PVVIH inscrites avaient recours à des thérapies complémentaires. Une étude menée en 1997 a décrit un échantillon de PVVIH choisies au hasard en Colombie-Britannique et a rapporté que 39 pour cent d'entre elles utilisaient une forme de thérapie complémentaire ou une autre. Le recours aux thérapies complémentaires semble être à la hausse au Canada. Lors de l'édition 1999 de la conférence de l'Association canadienne de recherche sur le VIH, des chercheurs de la Colombie-Britannique ont signalé que l'utilisation documentée de thérapies complémentaires avait doublé au cours des quatre années précédentes chez les PVVIH.

Les raisons pour lesquelles les PVVIH ont recours aux thérapies complémentaires ont également changé. Dans les années précédant l'avènement des traitements médicamenteux contre l'infection au VIH, les thérapies complémentaires s'utilisaient principalement pour prévenir les infections opportunistes et stimuler l'immunité. Depuis que la multithérapie antirétrovirale fortement active permet de gérer efficacement l'infection au VIH, les PVVIH ont recours aux thérapies complémentaires pour favoriser le bien-être général, atténuer les symptômes et combattre les effets secondaires de la multithérapie. (CATIE discute de l'utilisation d'une gamme de traitements conventionnels et complémentaires pour gérer les effets secondaires dans sa publication *Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH pour les personnes vivant avec le VIH/sida*.)

De récentes études indiquent que presque toutes les PVVIH qui ont recours aux thérapies complémentaires suivent également un traitement médicamenteux conventionnel (multithérapie antirétrovirale). Le fait d'associer les thérapies complémentaires aux médicaments conventionnels engendre de nouveaux défis en ce qui a

trait à la possibilité d'interactions entre ces divers produits. Les interactions risquent d'aggraver les effets secondaires et/ou les toxicités. Elles peuvent également réduire l'efficacité des traitements antirétroviraux en favorisant l'apparition de résistances médicamenteuses et les échecs thérapeutiques. Il est donc important de discuter de son utilisation de thérapies complémentaires avec son médecin et son pharmacien; on doit également avertir ses praticiens de thérapies complémentaires des médicaments que l'on prend.

Les PVVIH ont recours à une gamme de thérapies complémentaires différentes. La plupart des études révèlent que les suppléments nutrionnels sont très couramment utilisés, notamment les vitamines, les minéraux et les antioxydants. (CATIE décrit les traitements d'ordre nutritionnel et les principes d'une alimentation saine pour les PVVIH dans sa publication *Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH/sida*. Ce sujet ne sera donc pas abordé dans le présent ouvrage.) En plus des traitements nutritionnels, les PVVIH affirment avoir recours à diverses formes de massothérapie et d'approches esprit-corps, ainsi qu'à une gamme de remèdes à base de plantes médicinales. Nous abordons quelques-uns de ces sujets dans les sections suivantes. Pour en savoir plus sur les remèdes à base de plantes médicinales, consultez *Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH/sida*, une autre publication de CATIE.

Ce guide pratique fait partie d'une série et devrait être utilisé conjointement avec les autres numéros de la série, à savoir :

- *Un guide pratique de la multithérapie antirétrovirale*
- *Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH*
- *Un guide pratique de la nutrition*
- *Un guide pratique des plantes médicinales*

Tous ces guides sont disponible en ligne, en français et en anglais, à l'adresse http://www.catie.ca. On peut également s'en procurer des exemplaires en appelant le 1 800 263-1638.

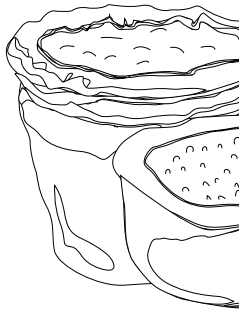
Systèmes médicaux complets

Plusieurs systèmes médicaux que l'on peut qualifier de « complémentaires » se pratiquent actuellement au Canada. Bien que ces thérapies ne soient pas offertes dans toutes les communautés, l'intérêt que leur portent les personnes vivant avec le VIH/sida ne cesse de croître. Ces systèmes ont une philosophie, des modalités diagnostiques et thérapeutiques et des méthodes de formation qui leur sont propres. Dans certains cas, le système médical reflète la pratique médicale collective d'une culture spécifique, comme la médecine traditionnelle chinoise. Dans d'autres cas, le système s'est développé simultanément avec des méthodes médicales occidentales, mais possède sa propre méthodologie très unique. C'est notamment le cas de l'homéopathie et de la naturopathie. Ces systèmes se sont développés individuellement, mais nous les regroupons dans cette section en raison de ce qu'ils partagent : chaque système comprend un ensemble complet de principes dictant le diagnostic et le traitement de diverses affections — contrairement aux stratégies de mieux-être et aux thérapies non conventionnelles décrites dans les deux prochaines sections.

L'usage efficace de ces systèmes dépend dans une large mesure de la relation d'une personne avec son praticien. Du point de vue des sytèmes de guérison anciens, le VIH est une maladie relativement nouvelle. Il est important de trouver un praticien d'expérience qui connaît bien la maladie parce que les informations sur le VIH/sida évoluent rapidement. Dans la deuxième moitié du présent ouvrage, nous présentons brièvement les points à considérer avant de choisir un praticien, ainsi qu'une liste d'organismes qui pourraient vous diriger vers des praticiens qualifiés.

Ayurveda

L'ayurveda, qui signifie « science de la vie », est une médecine vieille de plus de 5 000 ans originaire de l'Inde. C'est une science extrêmement développée et le plus ancien système médical connu au monde. L'ayurveda décrit le monde comme un système de forces interactives. Ce système vise à équilibrer les forces qui influencent l'esprit et le corps afin que la personne puisse vivre en harmonie et jouir d'une santé optimale.



Prana signifie « avant de respirer ». C'est la force vitale essentielle à la vie. Le Prana est semblable au concept chinois du qi (voir la section sur la médecine traditionnelle chinoise). C'est la source des cinq éléments reconnus par l'ayurveda : le feu, la terre, l'eau, l'air et l'éther (espace). Ces éléments forment toute la matière de l'univers. Ce sont les composantes de base du corps humain. Les cinq éléments sont regroupés en trois forces, ou humeurs, appelées *vata* (vent), *kapha* (phlegme) et *pitta* (bile). Les interactions entre ces forces sont utilisées pour décrire le fonctionnement du corps humain. Ensemble, ces forces forment la tridosha. L'objectif principal de l'ayurveda consiste à maintenir un équilibre approprié de la tridosha.

L'ayurveda reconnaît que chaque personne possède une combinaison unique d'humeurs, dont, de façon générale, une ou deux dominent. Pendant le diagnostic, le praticien d'ayurveda détermine l'équilibre naturel des humeurs d'une personne — un processus appelé détermination de la composition corporelle. Dans le cadre de ce processus, le médecin évalue l'apport alimentaire et le mode de vie du patient. La prise du pouls, l'examen de la langue et l'évaluation de la peau, des ongles et du teint sont d'autres outils de diagnostic.

Axé largement sur la prévention, l'ayurveda vise le maintien de l'équilibre optimal des humeurs. Le counseling en matière d'alimentation pour conserver la santé est un aspect central de cette médecine. Le massage, la méditation et le yoga sont également utilisés pour garder la santé.

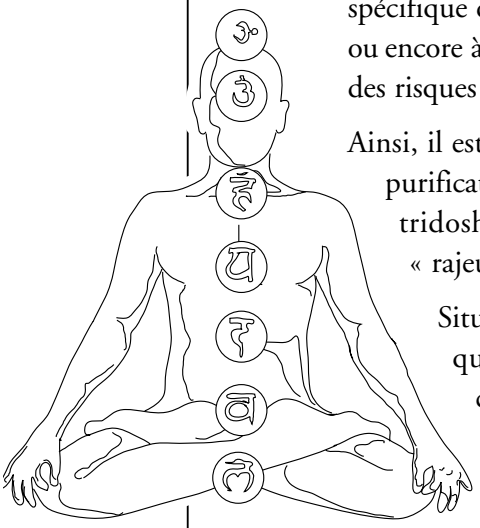
Lorsqu'un traitement ayurvédique est nécessaire, il est individuellement conçu pour ramener l'organisme à son équilibre d'humeurs naturel. Étant donné que chaque humeur est associée à une partie particulière de l'organisme, le traitement est dirigé vers cette région de l'organisme où l'humeur déséquilibrée s'accumule. Dans les maladies chroniques, le traitement est beaucoup plus complexe parce que chacune des humeurs influe sur les autres, ce qui influe en fin de compte sur tous les systèmes de l'organisme.

En maintenant l'équilibre des humeurs, on parvient aussi à soutenir *l'Ojas* ou énergie essentielle de l'organisme. Dans l'ayurveda, toutes les choses vivantes sont considérées comme une énergie dense en évolution constante. *L'Ojas* est l'essence de cette énergie. Il s'agit d'une sorte de sève ou de nectar qui réside principalement dans la moelle osseuse. Lorsqu'il contient suffisamment *d'Ojas*, l'organisme est en santé; lorsqu'il manque *d'Ojas*, la maladie s'installe. Le sida est défini comme une maladie résultant d'un manque *d'Ojas*. *L'Ojas* est essentiel au système immunitaire et à une bonne digestion. Pour soigner l'infection à VIH, on tente de corriger le déséquilibre d'humeurs qui contribue à l'affection en cause, à la malabsorption ou à l'affaiblissement du système immunitaire.

Une fois la constitution corporelle de la PVVIH établie, le praticien prescrit un traitement pour améliorer doucement la digestion et l'absorption des éléments nutritifs, ainsi que la circulation et l'élimination. Les traitements peuvent inclure une combinaison de modifications au niveau alimentaire, des plantes médicinales, des thérapies de purification, le rétablissement de l'équilibre des chakras, des massages et la méditation. Des aliments spécifiques et des toniques peuvent être utilisés pour rehausser *l'Ojas*. En plus de renforcer l'organisme, ces derniers peuvent aussi « nourrir » l'esprit.

Le Panchakarma est une thérapie purificatrice utilisée dans l'ayurveda pour désintoxiquer l'organisme. On utilise

cette thérapie UNIQUEMENT lorsque le patient est assez fort et relativement en bonne santé. On ne l'utilise pas en phase terminale d'une maladie. Le Panchakarma est une thérapie complexe qui se déroule en plusieurs étapes. Dans la première étape, on applique de l'huile chaude sur le corps pour faire transpirer le malade. L'huile pénètre dans la peau et stimule les terminaisons nerveuses. Des régimes spéciaux sont utilisés pour promouvoir la purification et la désintoxication du système digestif. La méthode de désintoxication est adaptée à la morphologie de la personne et à la nature spécifique du déséquilibre en cause. On peut recourir à des lavements ou à des laxatifs, ou encore à des herbes qui font vomir. Les interventions d'une telle intensité comportent des risques et peuvent être nuisibles si elles sont mal effectuées.



Ainsi, il est essentiel qu'un praticien qualifié supervise toute la procédure. Après cette purification intense, on procède à un traitement de pacification pour rééquilibrer la tridosha et protéger l'organisme. Le Panchakarma sert à éliminer les toxines, à « rajeunir » le système et à minimiser ou même à stopper la maladie.

Situés dans diverses parties de l'organisme, les chakras sont des centres d'énergie qui vibrent à des fréquences spécifiques. Bien qu'il existe des milliers de chakras dans l'organisme, on en compte sept principaux, qui sont situés le long de la colonne vertébrale, entre le coccyx et le dessus de la tête. Lorsque les chakras sont bloqués, l'organisme manifeste la maladie. Dans l'ayurveda, une approche spirituelle peut être adoptée pour éliminer ces blocages. Un tel traitement implique le port de pierres gemmes sur les chakras du coeur ou de la gorge afin de renforcer l'énergie à ces points.

On fait appel également à la méditation et à la prière pour rétablir le bien-être spirituel. De nombreuses thérapies fondées sur le rapport entre l'esprit et le corps peuvent également contribuer au bien-être physique d'une personne. La prière est un acte qui dépend d'un regard vers l'extérieur. C'est un appel à l'aide au soi-suprême ou à Dieu. La méditation permet d'examiner l'intérieur de soi-même. Elle met l'accent sur la conscience du corps et sur les processus cognitifs de l'esprit. (Voir la section sur la médecine esprit-corps.) Les mantras et l'encens sont d'autres formes de traitements.

Les mantras consistent en des sons répétitifs destinés à calmer l'esprit et à apporter le bonheur absolu. On dit que leur qualité vibrationnelle guérit lorsqu'on les utilise correctement. L'encens sert à calmer l'esprit et à favoriser la clarté mentale.

Les bains d'huile et le massage sont des éléments importants de l'ayurveda, tous deux traitent la maladie et contribuent à la bonne santé générale. On applique de l'huile chaude par massage sur le corps (souvent mélangée avec des herbes), qu'on laisse agir pendant une période spécifique. Cette application est suivie d'un bain chaud.

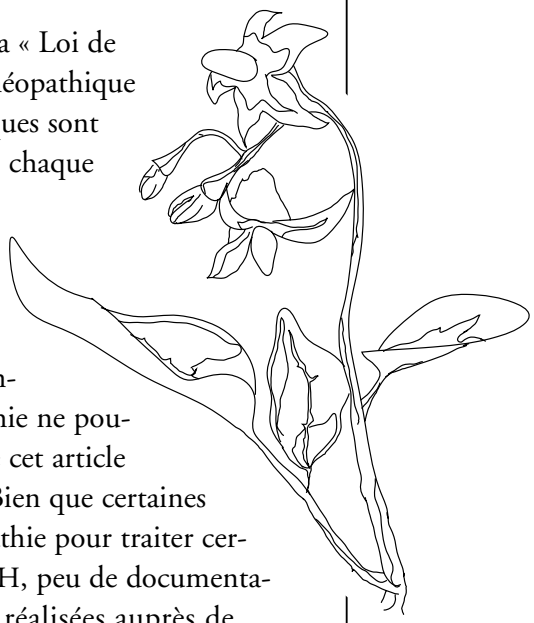
L'ayurveda a recours à une variété de plantes médicinales. On parle de plusieurs plantes ayurvédiques, dont le guggul et l'ashwaganda, dans la publication de CATIE intitulée *Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH*.

Les praticiens d'ayurveda ne sont pas réglementés par la loi au Canada. En Inde, pour se qualifier, ces médecins doivent suivre un cours universitaire de cinq ans. Aucun cours de la sorte n'est offert au Canada. Le coût moyen d'une visite chez un praticien d'ayurveda se situe entre 40 $ et 80 $, bien que certains praticiens rajustent leurs prix en fonction du revenu.

Homéopathie

L'homéopathie implique la prise de remèdes spécialement préparés qui traitent l'ensemble de l'organisme plutôt qu'une maladie spécifique. Les remèdes homéopathiques sont choisis en fonction des caractéristiques physiques, émotives et mentales uniques de la personne traitée. Quelque 2 500 remèdes homéopathiques se trouvent sur le marché, et tous sont préparés à partir d'extraits dilués d'animaux, de végétaux et de substances minérales.

Homéopathie signifie littéralement « maladie identique », signification qui se rapporte à un des principes les plus importants de l'homéopathie, soit celui de « soigner par les semblables ». L'homéopathie consiste à traiter l'individu à l'aide d'infimes doses de substances naturelles qui, en plus grandes quantités, causeraient des symptômes similaires à ceux dont souffre la personne traitée. C'est ce qu'on appelle la « Loi des semblables ».



Le deuxième principe important de l'homéopathie est la « Loi de l'infinitésimalité », qui stipule que plus un remède homéopathique est dilué, plus il est puissant. Les remèdes homéopathiques sont systématiquement dilués en doses infinitésimales. Entre chaque dilution, le remède est secoué vigoureusement.

L'homéopathie est très populaire en Europe, où un certain nombre d'essais cliniques ont examiné les effets des méthodes homéopathiques contre plusieurs affections. Un article paru dans la revue médicale britannique *The Lancet* a conclu que les effets de l'homéopathie ne pouvaient pas être attribués à l'effet placebo. Les auteurs de cet article recommandent vivement la poursuite d'autres études. Bien que certaines personnes vivant avec le VIH aient recours à l'homéopathie pour traiter certaines infections ou symptômes particuliers reliés au VIH, peu de documentation a été publiée sur les expériences homéopathiques réalisées auprès de personnes séropositives, et seulement quelques études se sont penchées sur l'utilité de l'homéopathie comme traitement anti-VIH.

On trouve des combinaisons de remèdes homéopathiques dans certaines pharmacies et magasins d'aliments naturels. Ces remèdes en vente libre ne visent pas des symptômes spécifiques. Ils incorporent plutôt une combinaison de différents remèdes communément prescrits pour certaines maladies. En

dépit de cette approche, parce qu'ils sont si dilués, ces remèdes comportent peu de risques d'effets secondaires. Pour traiter des symptômes particuliers, il est préférable de consulter un homéopathe qualifié.

Les praticiens de l'homéopathie ne sont réglementés dans aucune province canadienne, mais plusieurs collèges canadiens offrent des cours de formation de trois ans en homéopathie. Le Canadian College of Naturopathic Medicine, qui offre un cours de quatre ans, forme les naturopathes dans l'art de l'homéopathie. Le coût d'une première consultation chez un homéopathe qualifié varie de 80 $ à 250 $. Cette variation est souvent fonction du nombre d'années d'expérience du praticien. Les premières séances sont très intensives et durent souvent plus de deux heures. Les séances suivantes sont habituellement beaucoup moins coûteuses.

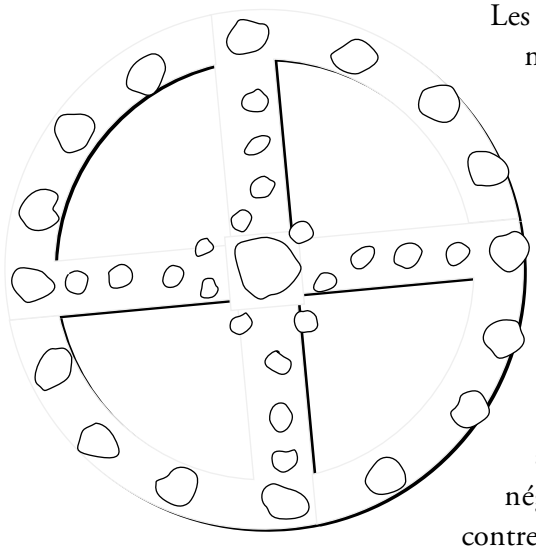
Traditions de guérison des Autochtones nord-américains

Les Autochtones d'Amérique du Nord ont différentes cultures. Il n'existe pas une seule tradition de guérison que l'on pourrait appeler médecine autochtone nord-américaine, mais beaucoup de ces traditions différentes ont des idées et des images en commun. Que la guérison repose sur un processus curatif holistique est une des croyances principales sous-tendant les diverses traditions de guérison autochtones. En d'autres termes, pour guérir physiquement, il faut être sain spirituellement, mentalement et émotivement. De nombreuses pratiques de guérison autochtones peuvent être décrites comme faisant partie intégrale d'une médecine de l'esprit et du corps, parce qu'elles maintiennent que les aspects spirituel, émotif, mental et physique de la vie sont interreliés. Le cercle d'influences, également appelé roue de médecine, est un symbole que certains aînés et guérisseurs autochtones utilisent pour parler de la guérison et dont les quatre quartiers peuvent représenter ces quatre aspects de la vie. On discute la roue médecinale dans le contexte du VIH/sida dans *Vision positive* (printemps/été 2004), une publication de CATIE.

La roue médecinale symbolise une autre caractéristique importante de nombreuses traditions de guérison autochtones : la cérémonie du cercle de guérison. Fréquemment utilisée dans le cadre des rassemblements autochtones, les cérémonies du cercle de guérison permettent aux participants de parler à leur communauté et de trouver un soutien, ainsi que d'en offrir. La cérémonie du cercle de guérison met l'accent sur le lien qui existe entre les gens et leur communauté, un aspect intégral de nombreuses traditions autochtones. Les guérisseurs autochtones enseignent que la guérison personnelle ou physique ne peut se faire que lorsqu'une personne s'efforce de rétablir ses relations avec le monde extérieur.

En raison de cet accent sur la collectivité, la plupart des guérisseurs autochtones ne travaillent qu'avec d'autres Autochtones. Même les guérisseurs qui s'occupent d'individus non autochtones s'attendent à ce que ces personnes s'engagent à respecter les croyances spirituelles autochtones et l'idée de communauté.

Les sueries et d'autres cérémonies faisant appel à la danse et au chant sont également utilisées dans les traditions de guérison des cultures autochtones. La façon dont chaque cérémonie se déroule varie à travers l'Amérique du Nord et parmi les différents peuples.



Les guérisseurs autochtones ont beaucoup recours aux plantes médicinales. Quatre plantes fréquemment utilisées dans le cadre des rassemblements des Premières nations sont le tabac, le cèdre, la sauge et le foin d'odeur. Ces plantes sont purifiées, ce qui signifie qu'elles sont brûlées pour que leur odeur se disperse dans l'air. Cette purification vise à intégrer les plantes dans l'air ambiant, à associer les participants à cet environnement et à former un lien entre eux. En respirant la fumée de ces plantes et en l'absorbant dans l'organisme, les participants se lient les uns aux autres. On brûle la sauge pour purifier l'endroit avant la cérémonie, et le foin d'odeur élimine les pensées négatives de l'esprit. Le cèdre purifie le corps et le protège contre la maladie. Quant au tabac, il est utilisé pour remercier le Créateur de ses nombreux cadeaux, dont la guérison, la nourriture et la médecine. Souvent utilisées ensemble dans les cérémonies de guérison, chacune de ces plantes est associée à l'un des quatre points cardinaux du cercle d'influences. D'autres plantes utilisées par les guérisseurs autochtones incluent la Lomatium et l'hydraste du Canada. Toutes deux sont décrites dans la publication de CATIE intitulée *Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH*.

2-Spirited People of the 1st Nations, un organisme autochtone, a publié *Nashine Ginwenimawaziwin*, ou *Soins soutenus*, un guide destiné aux Autochtones vivant avec le VIH/sida. Ce guide reflète une approche holistique et renferme des sections traitant des aspects physiques, spirituels, traditionnels, émotifs et mentaux de la vie. Bien qu'une grande partie de ce guide s'intéresse aux soins palliatifs (soins des patients qui se meurent), il comprend aussi des renseignements sur les traitements et une description des traditions de guérison culturelles et spirituelles des peuples autochtones. Pour en savoir plus, communiquez avec l'éditeur :

2-Spirited People of the 1st Nations
14, rue College, 4e étage
Toronto (Ontario) M5G 1K2

(416) 944-9300

Pour entreprendre votre guérison selon la tradition autochtone nord-américaine, adressez-vous à un aîné ou à un guérisseur, qui pourra vous guider. Il peut être bon de communiquer d'abord avec un ancien de votre bande ou nation. Si vous n'avez pas de liens étroits avec votre communauté natale, sachez que les communautés autochtones de tout le Canada sont desservies par un réseau de cliniques et de centres de guérison qui offrent soutien et traitements aux Autochtones vivant avec le VIH. Ces organismes vous réfèrent à des guérisseurs autochtones et aident les Autochtones à trouver toute une gamme de services pour faire face à leur maladie d'une manière holistique. Dans certains cas, si la personne le souhaite, de tels organismes peuvent également aider les personnes séropositives à avoir accès aux traitements occidentaux conventionnels.

Pour obtenir une liste des services sida destinés aux Autochtones, communiquez avec le Réseau canadien autochtone du sida au numéro sans frais 1 888 285-2226 ou au numéro (613) 567-1817, dans la région d'Ottawa. Vous pouvez également visiter le site Web du RCAS à l'adresse http://www.caan.ca. L'Aboriginal Multi-Media Society est une autre ressource utile. Son site Web se trouve à l'adresse http://www.ammsa.com.

Naturopathie

La naturopathie a recours à des substances naturelles et au pouvoir d'autoguérison de l'organisme pour traiter et prévenir la maladie. Selon les naturopathes, les symptômes de la maladie sont des signes dénotant un mode de vie malsain ou générateur de déséquilibres. Les traitements de naturopathie sont spécifiquement choisis à la suite d'un examen approfondi du mode de vie de la personne et de ses besoins nutritionnels. Les naturopathes reçoivent une formation qui englobe plusieurs des domaines abordés dans le présent guide, dont l'acupuncture, la phytothérapie (thérapie par les plantes médicinales), la massothérapie, la manipulation, l'homéopathie et la diététique. On trouvera des renseignements sur les besoins nutritionnels des personnes vivant avec le VIH dans *Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH/sida*, une publication de CATIE disponible en ligne à l'adresse http://www.catie.ca/ng_f.nsf

Les naturopathes sont des généralistes des médecines complémentaires ou parallèles. Ils emploient des méthodes dérivées de différents systèmes. Une consultation auprès d'un naturopathe pourrait vous aider à choisir la forme de thérapie complémentaire qui vous convient.

Pour exercer leur métier en Colombie-Britannique, en Alberta, au Manitoba, en Ontario et en Saskatchewan, les naturopathes doivent adhérer à leur association provinciale et réussir au Naturopathic Physicians Licensing Examination (NPLEX). Un système de certification provinciale est en cours d'élaboration en Nouvelle-Écosse. Ailleurs, les naturopathes ne sont pas certifiés. Le seul programme de formation canadien reconnu par l'Association canadienne des docteurs en naturopathie et le Council on Naturopathic Medical Education est le programme de quatre ans offert par le Canadian College of

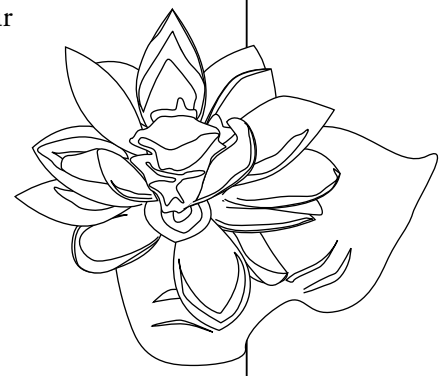
Naturopathic Medicine, à Toronto. Une première consultation auprès d'un naturopathe coûte en général de 100 $ à 250 $ et les consultations suivantes coûtent de 50 $ à 150 $. Plusieurs personnes disposant d'une assurance-maladie complémentaire peuvent faire rembourser certains coûts liés à la naturopathie.

Médecine traditionnelle chinoise et acupuncture

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) est un système médical complet qui repose sur une philosophie et des méthodes diagnostiques et thérapeutiques qui lui sont propres. L'objectif de la MTC est de rétablir l'équilibre du *yin* (fonction vitale) et du *yang* (essence vitale). On décrit souvent le *yang* comme un engrenage et le *yin* comme la graisse qui permet à l'engrenage de fonctionner sans heurts. Un peu trop de yang entraîne une consommation excessive de *yin* et la formation de chaleur, un peu comme un engrenage qui fonctionne en accéléré brûle la graisse et se réchauffe. L'équilibre du *yin* et du *yang* stabilise l'énergie de la personne, appelée *qi* en MTC. Le but de la MTC est *fu-zheng*, qui consiste à soutenir le vrai ou le bon *qi* pour empêcher le qi morbide ou maladif de progresser.

La MTC repose beaucoup sur la nutrition. Une bonne alimentation va de pair avec la santé et la vitalité et favorise le bon *qi*. Le qigong est une forme d'exercice axé sur la respiration et la méditation que l'on utilise pour soutenir et stimuler le *qi*. L'acupuncture, troisième élément de la MTC, est utilisée pour traiter la maladie en stimulant le bon qi et en s'assurant qu'il circule librement pour nourrir toutes les parties du corps. Les herbes médicinales peut être utilisées pour renforcer le bon *qi* dans certaines régions du corps, ce qui contribue à l'équilibre de l'ensemble.

La MTC reconnaît qu'un organisme et son qi sont vulnérables aux agressions internes et externes, particulièrement du vent, de la chaleur, du froid, de l'humidité et de la sécheresse. Beaucoup d'acupuncteurs expérimentés considèrent le VIH comme une maladie de « chaleur cachée ». À mesure que le VIH progresse, la chaleur est générée par la consommation du yin dans l'organisme. Les symptômes types d'une perte de yin sont les sueurs nocturnes et la diarrhée. Au fur et à mesure que le yin est consommé, une forme plus vigoureuse de chaleur ou de feu est générée dans l'organisme. Ce phénomène crée un milieu propice à diverses infections associées au VIH. Ainsi, l'une des principales stratégies thérapeutiques de la MTC pour le VIH consiste à combattre cette chaleur car, comme le dit une vieille expression chinoise, « la chaleur engendre de nombreux maux ».



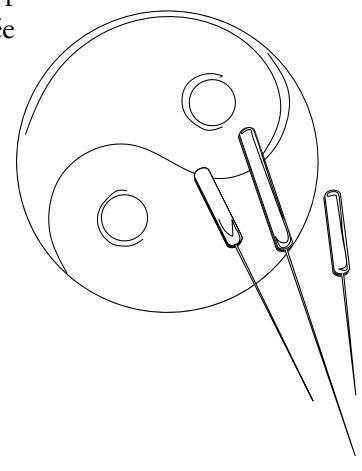
(Les praticiens de la MTC considèrent le vent, la chaleur, le froid, l'humidité et la sécheresse comme des entités cliniques qui peuvent engendrer des maladies spécifiques. Pour cette raison, ils les désignent souvent par des noms propres. Il est donc possible que ces termes soient écrits en majuscules dans les livres et les articles sur le sujet.)

Les compétences des praticiens de la médecine traditionnelle chinoise peuvent varier. La Chinese Medicine and Acupuncture Association of Canada recommande aux personnes atteintes de maladies complexes comme le VIH de consulter un docteur en médecine chinoise dûment qualifié si elles veulent avoir recours à la MTC. Pour se qualifier en tant que docteur en médecine traditionnelle chinoise, le praticien doit être diplômé d'une université ou l'on enseigne la médecine chinoise ou avoir terminé un programme de spécialisation de quatre ans en MTC après avoir reçu un diplôme universitaire de premier cycle. Une bonne expérience clinique est également exigée. À l'instar de toutes les personnes atteintes d'une affection médicale spécifique, les personnes ayant le VIH/sida devraient rechercher un praticien qui possède beaucoup d'expérience clinique en matière de VIH.

Les traitements coûtent de 35 à 70 $ par séance. Cependant, certains praticiens qui vendent les produits à base d'herbes médicinales qu'ils prescrivent offrent des consultations gratuites. Lors d'une première consultation en MTC, le thérapeute voudra connaître tous vos antécédents médicaux et familiaux. Il fera également un survol de votre état de santé nutritionnel de même qu'une vérification de vos divers pouls.

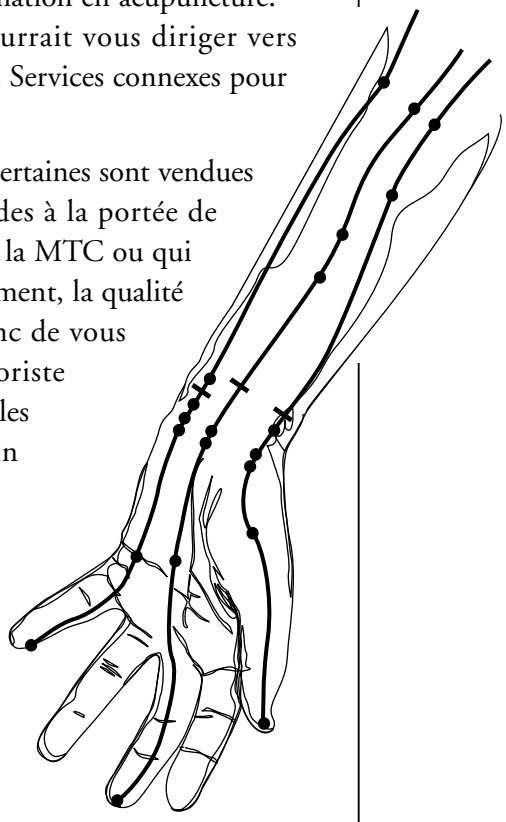
L'acupuncture fait partie de la MTC et est couramment utilisée par les personnes vivant avec le VIH. Elle stimule la circulation du qi vers certains organes ou certaines régions spécifiques par le biais d'aiguilles insérées en certains points du corps. Ces points d'acupuncture ont été identifiés par une très longue lignée d'acupuncteurs de Chine et d'ailleurs depuis des milliers d'années. Lorsqu'on subit cette forme de traitement, il faut s'assurer que les thérapeutes utilisent des aiguilles stériles jetables.

L'acupuncture peut être utile pour traiter certains symptômes généralisés, comme la fatigue, et aussi pour des symptômes localisés, comme la neuropathie (sensation de picotements et de brûlure aux mains et aux pieds). La neuropathie est soit un effet secondaire des traitements antirétroviraux soit le résultat direct de l'infection au VIH; elle est reconnue comme une maladie particulièrement difficile à traiter. Bien que l'efficacité des différentes approches varie, de nombreux rapports laissent entendre que les douleurs associées à la neuropathie s'atténuent chez les PVVIH lorsqu'un traitement par acupuncture est initié. Des essais cliniques ont aussi démontré que l'acupuncture pouvait soulager les symptômes de neuropathie périphérique chez les gens atteints de diabète. Pourtant, les essais cliniques menés chez PVVIH n'ont pas donné de résultats semblables. L'acupuncture a aussi été utilisée pour stimuler le système immunitaire. Bien qu'aucune étude n'ait porté sur son emploi contre l'infection à VIH, l'acupuncture aurait fait augmenter les cellules CD4+ chez certaines personnes atteintes de cancer. Des rapports anecdotiques laissent entendre que l'acupuncture pourrait être utile contre d'autres problèmes vécus par les PVVIH, notamment la diarrhée et les dépendances.



Plusieurs autres formes de médecine chinoise sont axées sur les points d'acupuncture. L'acupressure est une forme de massage qui stimule les points d'acupuncture sans recours aux aiguilles. La moxibustion consiste à chauffer les points d'acupuncture au moyen d'herbes médicinales que l'on fait brûler à proximité d'une région cutanée protégée. L'herbe médicinale utilisée se nomme *Artemisia vulgaris* ou armoise. Le plus souvent, elle est liée en une petite botte de la forme d'un cigare et enveloppée dans du papier de riz. La moxibustion est souvent utilisée pour traiter les problèmes digestifs comme la diarrhée, mais elle est à éviter en présence de fièvre, d'engourdissement ou de neuropathie.

La réglementation appliquée à l'acupuncture varie beaucoup d'une province à l'autre. Bien que l'acupuncture soit une composante intégrale de la MTC, d'autres professionnels de la santé sont formés pour la pratiquer, y compris les naturopathes, les chiropraticiens et les médecins. En Colombie-Britannique et au Québec, seuls les acupuncteurs dûment formés et certifiés ont le droit de pratiquer. En Alberta, les acupuncteurs qui reçoivent une formation sont certifiés, mais les personnes qui ne sont pas certifiées peuvent également pratiquer. Seuls les médecins peuvent être acupuncteurs au Yukon. Dans toutes les autres provinces, les acupuncteurs ne sont soumis à aucune réglementation. Le coût des traitements d'acupuncture varie considérablement, mais on peut s'attendre à payer environ 45 à 65 $. L'Institut de la Fondation de acupuncture du Canada peut vous diriger vers un médecin ayant reçu une formation en acupuncture. L'Association canadienne des docteurs en naturopathie pourrait vous diriger vers un naturopathe possédant une telle formation. (Voir la section Services connexes pour plus d'information.)



La MTC a recours à de nombreuses herbes médicinales, dont certaines sont vendues dans les magasins d'aliments naturels, ce qui met ces remèdes à la portée de nombreuses personnes qui n'ont pas accès à des spécialistes de la MTC ou qui ne souhaitent pas recourir à ce genre de services. Malheureusement, la qualité des remèdes varie beaucoup. Nous vous recommandons donc de vous renseigner auprès d'un praticien de la MTC ou d'un herboriste chinois qui vous recommanderont les produits les plus sûrs et les plus efficaces. Si vous optez pour ce genre de traitement, un praticien de la MTC peut établir un plan de traitement qui répondra à vos besoins plus précisément que si vous optiez pour une seule herbe offerte en vente libre. L'astragale, le ginseng, l'Andrographis paniculata et d'autres herbes médicinales couramment utilisées en MTC sont abordées dans l'ouvrage *Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH* de CATIE.

Stratégies axées sur le bien-être

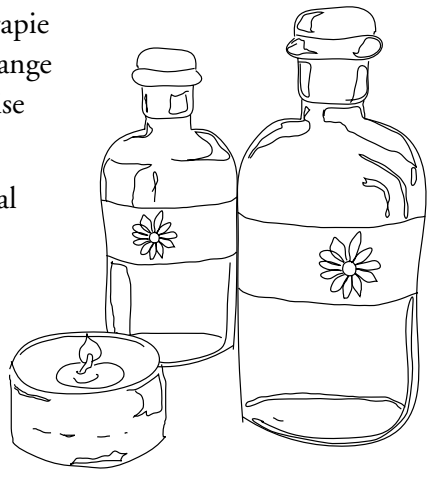
Les systèmes médicaux comme l'ayurveda, l'homéopathie, la naturopathie et la médecine traditionnelle chinoise offrent aux usagers une gamme d'options thérapeutiques et résument les philosophies qui aident à mieux les comprendre. Bien que certaines personnes vivant avec le sida aient choisi de se renseigner au sujet de ces systèmes dans leur ensemble, d'autres n'envisagent ces thérapies complémentaires que pour répondre à certains besoins spécifiques. Dans cette section, nous parlerons de traitements qui sont issus de systèmes médicaux globaux, mais qui sont maintenant utilisés seuls. Dans certains cas, il s'agit d'anciennes pratiques encore intimement liées aux systèmes traditionnels. Le yoga en est un exemple : malgré son importance dans la médecine ayurvédique, beaucoup des adeptes du yoga ne connaissent rien aux principes globaux de ce système médical. Dans d'autres cas, les thérapies abordées dans cette section sont relativement nouvelles, par exemple le toucher thérapeutique, dont les racines plongent dans diverses autres traditions anciennes.

Aromathérapie

L'aromathérapie met en jeu des huiles essentielles extraites de plantes pour traiter la maladie et améliorer le sentiment général de bien-être. Ces huiles essentielles sont habituellement inhalées ou appliquées sur la peau. Par exemple, elle peuvent être ajoutées à de l'eau chaude et inhalées sous forme de vapeurs, ou encore utilisées dans un bain ou sous la douche. On les ajoute parfois à diverses sortes d'huile pour créer une lotion de massage. Les huiles essentielles sont très concentrées et peuvent brûler la peau si on ne les dilue pas adéquatement. Quelques gouttes suffisent pour chaque traitement.

REMARQUE: Il ne faut jamais ingérer ni avaler une huile essentielle non diluée à moins qu'elle n'ait été spécialement préparée à cette fin. L'ingestion des huiles essentielles peut entraîner de graves problèmes de santé.

On peut se procurer les huiles essentielles dans les magasins d'aliments naturels. Cependant, les aromathérapeutes, les naturopathes et les herboristes peuvent parfois préparer un mélange d'huiles essentielles sur mesure pour traiter certains problèmes spécifiques. Les gens qui ont recours à l'aromathérapie peuvent combiner plusieurs huiles différentes pour créer un mélange qui se révélera plus puissant que chacune de ses composantes prise individuellement.



Dans le cas de l'infection à VIH, l'aromathérapie peut en général être utilisée pour soulager le stress ou la fatigue ou pour soigner certains problèmes de santé spécifiques. Par exemple, l'huile de lavande peut combattre le stress et la fatigue, mais on l'utilise aussi pour traiter les irritations cutanées. L'huile de menthe

poivrée améliorerait, quant à elle, la circulation et soulagerait les maux de tête causés par le stress.

L'aromathérapie repose sur le sens de l'odorat. La plupart des gens se remémorent des souvenirs en respirant certains arômes particuliers. Il n'est donc pas surprenant que les arômes puissent influer sur l'humeur, le niveau de stress et le sentiment de bien-être. Voilà pourquoi chaque expérience d'aromathérapie est très individuelle. L'impact émotionnel de différents arômes varie d'une personne à l'autre. Beaucoup apprécient l'aromathérapie et en bénéficient, mais ce n'est pas le cas de tout le monde.

Les gens qui sont allergiques à des parfums ou à des odeurs peuvent aussi être allergiques aux aromathérapies et se méfieront de leur utilisation. De nombreuses huiles essentielles peuvent être toxiques en forte dose et certaines personnes seront particulièrement sensibles à leur odeur. Cela s'applique particulièrement aux enfants et aux femmes enceintes à qui on recommande d'éviter certaines huiles essentielles durant la grossesse.

Étant donné que certaines des substances chauffées à des fins d'inhalation se répandent dans l'air ambiant et qu'elles sont rapidement absorbées par l'organisme, il est important de respecter votre entourage lorsque vous utilisez les produits d'aromathérapie.

Si vous avez l'intention d'acheter et de mélanger vous-même des huiles essentielles sans l'aide d'un aromathérapeute, d'un naturopathe ou d'un herboriste, il serait peut-être avisé de consulter un livre sur le sujet. L'ouvrage *Fragrant Pharmacy*, par Valerie Ann Worwood, est une excellente source à ce propos.

Les aromathérapeutes ne sont réglementés dans aucune province. Le coût d'une séance d'une heure auprès d'une personne qualifiée varie de 60 à 100 $.

Thérapie par les couleurs

Les couleurs affectent nos sens, notre état d'esprit, notre humeur et nos émotions. Elles peuvent stimuler et dynamiser ou encore calmer et endormir. Elles ont une influence sur les aliments que nous mangeons, les vêtements que nous portons et les milieux que nous fréquentons. Les couleurs émettent des longueurs d'ondes et des fréquences vibratoires qui ont des effets différents sur nos émotions. Songez par exemple au sentiment d'euphorie, d'excitation ou de joie que procure la vue d'un arc-en-ciel chez certaines personnes.

Les couleurs sont un élément important de plusieurs thérapies complémentaires. Les pierres utilisées pour stimuler l'énergie des chakras en médecine ayurvédique sont choisies en fonction de leur couleur. Beaucoup des propriétés attribuées aux essences florales sont déterminées par la couleur des fleurs dont elles proviennent. La thérapie par les couleurs est aussi importante en nutrition. Les nutritionnistes conseillent souvent aux gens d'acheter des fruits et des légumes de couleurs aussi variées que possible pour s'assurer une grande variété de vitamines et d'éléments nutritifs. De plus, la couleur des aliments, qui contribue significativement à les rendre attrayants, peut stimuler l'appétit.

Certains attribuent aux différentes couleurs des propriétés bienfaisantes.

Couleur	Propriétés attribuées
Rouge	Stimule la digestion et réchauffe
Orange	Donne de la vitalité, rend l'esprit clair, suscite la joie et l'expansivité émotionnelle
Jaune	Agit à titre de stimulant moteur, rehausse l'énergie matinale et facilite la digestion
Vert	Calme les nerfs et réduit la tension
Bleu	Refroidit le corps et est doté de fortes propriétés *yin* ou *vata* (vent). (Voir les sections sur l'ayurveda et la médecine traditionnelle chinoise pour plus de renseignements.)

Essences florales et autres thérapies à base d'essences

Les thérapies à base d'essences reposent sur la notion selon laquelle les plantes, les pierres et les cristaux seraient dotés d'une énergie vitale qui peut exercer un effet bienfaisant. La plupart des thérapies à base d'essences se concentrent sur les émotions de la personne et sur son bien-être spirituel plutôt que sur sa guérison physique. On crée ces essences en plaçant des fleurs ou des pierres dans l'eau pure, puis en les exposant à la lumière du soleil. Étant donné que l'énergie de la fleur ou de la pierre est vibratoire, elle se propage dans l'eau. Ainsi, les vibrations font partie de l'eau. Tout comme les remèdes homéopathiques, ce mode de traitement est rehaussé lorsque l'eau est diluée (voir la section sur l'homéopathie pour plus de renseignements). En buvant quelques gouttes du remède mélangé à de l'eau, à du thé ou à un jus frais, l'organisme peut capter cette énergie vibratoire.

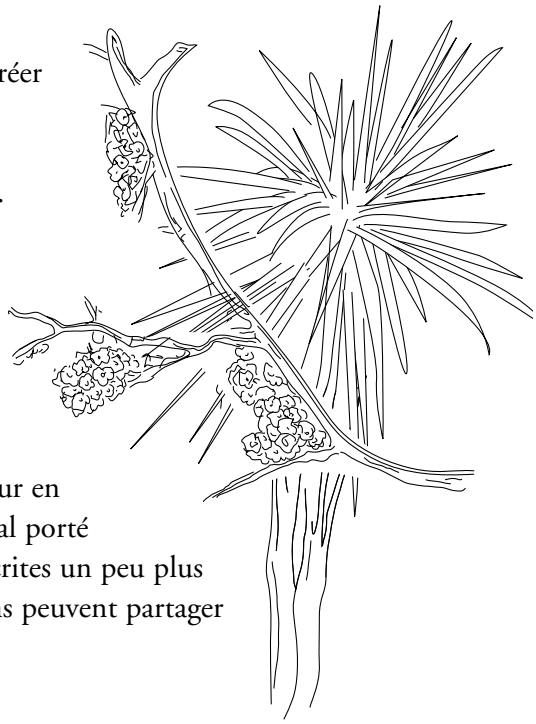
Les essences de fleurs sont les plus courantes des thérapies à base d'essences. Chaque fleur est utilisée pour son énergie vibratoire spécifique et son effet sur les émotions. Les propriétés d'une essence florale reposent sur la couleur de la fleur ou sur l'endroit ou le moment où elle a poussé. Parfois, ses effets sont le fruit de certaines propriétés médicinales de la plante. Il existe plusieurs groupes d'essences florales dérivées des plantes, qui poussent dans différentes régions du monde. Le système le mieux connu d'essences florales est celui des remèdes Bach.

Les remèdes Bach visent un rétablissement de l'état émotionnel d'une personne et créent un impact positif sur tout son être. Créé par le Dr Edward Bach à la fin des années 1800, ce système classifie 38 états d'esprit négatifs et offre des remèdes pour chacun. Chaque remède provient de la fleur d'une plante spécifique. Ces essences sont parfois combinées pour soigner divers états d'esprit. Par exemple, le remède Rescue (probablement le plus connu des remèdes du système Bach) renferme les fleurs de

l'étoile de Bethlehem, du prunier mirobolan, de la clématite, de l'impatiente, de l'onagre et du pommetier. Il est indiqué pour les crises et le stress aigu. Les remèdes floraux du système Bach sont offerts en petits flacons munis de compte-gouttes. L'essence florale est dissoute dans l'alcool de raisin. La préparation repose sur la dissolution de quelques gouttes d'un remède dans un autre liquide. Les remèdes originaux portent le nom de Bach Flower Remedies et leur étiquette porte l'adresse du fabricant au Royaume-Uni (le seul endroit où ils sont fabriqués).

Selon le principe des essences minérales, le liquide absorbe les propriétés vibratoires d'un type de pierre ou plus. Les champs magnétiques et les énergies pyramidales sont parfois utilisés plutôt que la lumière du soleil pour faire passer l'énergie de la pierre dans le liquide. Les propriétés thérapeutiques attribuées à chaque pierre dépendent de sa couleur, de sa structure moléculaire, de sa composition chimique et de son lieu d'origine.

Les pierres sont souvent utilisées pour stimuler les chakras (voir la section sur la médecine ayurvédique). Les essences minérales peuvent aussi être utilisées pour équilibrer les chakras de façon à favoriser le bien-être physique, spirituel et émotionnel.



Les essences florales et minérales peuvent être combinées pour créer des essences vibratoires qui conviennent aux besoins de chaque individu. Certaines combinaisons exercent un effet synergique, ce qui signifie que chaque essence rehausse l'efficacité des autres. Les noms de certaines des essences vibratoires couramment combinées dérivent du sanskrit, une langue indo-aryenne ancienne. On choisit ces noms parce qu'ils décrivent le mieux les indications des essences qu'ils désignent.

Certaines personnes portent des couleurs, des cristaux ou des pierres pour se sentir mieux. De la même façon que les gens profitent de l'énergie vibratoire émise par un minéral ou une fleur en en buvant l'essence, ils peuvent bénéficier de l'énergie d'un cristal porté régulièrement. De plus, les formes de toucher thérapeutique décrites un peu plus loin dans ce guide reposent sur la croyance selon laquelle les gens peuvent partager leur énergie vitale pour guérir les autres.

Phytothérapie (thérapie par les plantes médicinales)

La phytothérapie est une forme de traitement dérivé des propriétés médicinales des plantes. Les produits de phytothérapie sont fabriqués à partir de n'importe quelle partie de la plante, mais ils sont le plus souvent fabriqués à partir de ses feuilles, de ses racines, de ses graines ou de ses fleurs. Ces produits peuvent être mangés, bus, fumés, inhalés ou appliqués sur la peau.

La phytothérapie fait partie de presque tous les systèmes médicaux. De nombreux médicaments utilisés de nos jours par les médecins occidentaux proviennent de plantes

médicinales. Les spécialistes de différents systèmes médicaux abordés dans la première partie de ce guide utilisent abondamment les plantes médicinales. Les herboristes, qui pratiquent hors de ces domaines, y ont également recours. Une tradition européenne parfois appelée « remède de bonne femme » est également dérivée de la phytothérapie.

La phytothérapie est souvent perçue comme un système de guérison sensé et modéré. La mise au point des médicaments pharmaceutiques dérivés des plantes repose sur l'extraction et la concentration de certaines substances chimiques spécifiques dotées de propriétés curatives. Par contre, la phytothérapie est fondée sur l'utilisation de toutes les composantes chimiques d'une plante à l'état naturel. Cet important élément de la phytothérapie pourrait expliquer pourquoi certaines plantes — même celles utilisées depuis des siècles par des thérapeutes d'expérience — donnent des résultats mitigés dans les essais cliniques modernes lorsque leurs substances chimiques actives sont extraites du reste de la plante.

Les produits de phytothérapie sont offerts dans les magasins de plantes médicinales et d'aliments naturels et, de plus en plus, dans les pharmacies et les épiceries. On peut aussi se procurer des plantes médicinales et d'autres produits de thérapies complémentaires ou nutritionnelles auprès de clubs d'achat. Ces clubs rassemblent leur argent pour obtenir des produits en vrac à un prix de gros beaucoup moindre. Les membres de ces clubs achètent ensuite les produits à un coût réduit, souvent par la poste. Bien que les clubs d'achat se soient beaucoup développés aux États-Unis, ils sont moins nombreux au Canada. Adhérer à un club d'achat aux États-Unis peut comporter certains inconvénients lorsque vient le temps d'importer des traitements au Canada.

On fait souvent la promotion des herbes médicinales en mettant l'accent sur le fait qu'elles agissent en douceur et qu'elles ne sont pas toxiques. Cela ne signifie pas que les plantes médicinales ne provoquent jamais d'effets secondaires ou qu'elles n'interagissent avec aucun autre traitement pharmaceutique ou phytothérapeutique. Il faut se renseigner sur les plantes médicinales, quelles qu'elles soient, pour vérifier leur innocuité et leur efficacité. Il faut aussi se renseigner au sujet des effets secondaires possibles et rester à l'affût des signes d'interaction médicamenteuse. **Il importe également d'informer son médecin, son pharmacien et ses praticiens de thérapies complémentaires de tous les médicaments et produits de santé que l'on prend — qu'ils soient livrés sur ordonnance ou offerts en vente libre — y compris les plantes médicinales et les suppléments.**

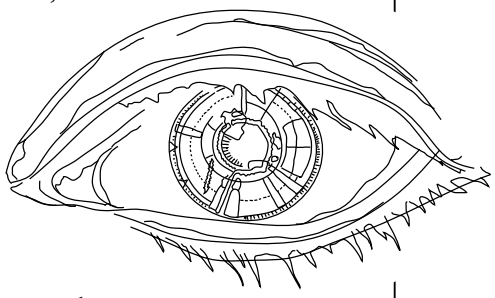
L'ouvrage *Un guide pratique des plantes médicinales pour les personnes vivant avec le VIH* fournit de plus amples renseignements sur l'utilisation des différentes sortes de plantes médicinales. CATIE publie également des feuillets d'information sur des plantes spécifiques

couramment utilisées par les PVVIH. Nous espérons que notre guide et nos feuillets sur les plantes médicinales seront un point de départ utile pour les gens que le sujet intéresse. Cela dit, nous vous encourageons aussi à vous renseigner le plus possible sur toute forme de traitement que vous envisagez d'entreprendre. Il serait utile de consulter un phytothérapeute qualifié qui connaît bien la situation des personnes séropositives, entre autres.

Les phytothérapeutes ne sont soumis à aucune réglementation provinciale, mais certains d'entre eux sont des naturopathes certifiés et d'autres sont accrédités auprès de sociétés professionnelles, comme celle des spécialistes de la MTC. La Canadian Association of Herbal Practitioners exige que ses membres suivent un programme d'études à temps complet d'une durée de trois ans. Certains établissements et certaines associations font une distinction entre phytothérapeutes et consultants en phytothérapie. De façon générale, les premiers possèdent une formation et une expérience plus longues. Une première consultation auprès d'un phytothérapeute ou herboriste qualifié coûte de 60 $ à 100 $ environ. Les consultations de suivi coûtent aux alentours de 40 $ à 70 $.

Iridologie

L'iridologie est l'étude de l'oeil et de son pourtour, et plus précisément des caractéristiques de l'iris, la portion colorée de l'oeil. Chaque organe est relié à l'iris par le biais du système nerveux. Au premier stade du développement foetal, l'oeil fait en réalité partie du cerveau. À mesure que se forme l'embryon, l'oeil proprement dit se développe tout en maintenant des milliers de connexions avec le système nerveux. D'autres nerfs de l'organisme reçoivent des influx en provenance du nerf et des couches optiques, de même que des systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques. Les iridologues croient que la maladie, y compris sa situation, son origine et son potentiel de progression, peuvent être identifiés par l'observation de l'iris. L'iridologie est une façon non invasive d'examiner l'état de santé physique et mentale d'une personne.



L'aspect de l'iris est unique à chaque personne et l'iridologue note bien en détail les caractéristiques propres à chacun. Il examine attentivement l'intégrité des tissus de l'iris.

L'intégrité du tissu concerne la structure, la couleur et la densité des fibres qui composent l'iris. En examinant les fibres individuelles à l'intérieur de l'iris, l'iridologue découvre certains traits génétiques inhérents. L'aspect des fibres, qu'elles soient denses ou lâches, laisse prévoir une évolution particulière de l'état de santé.

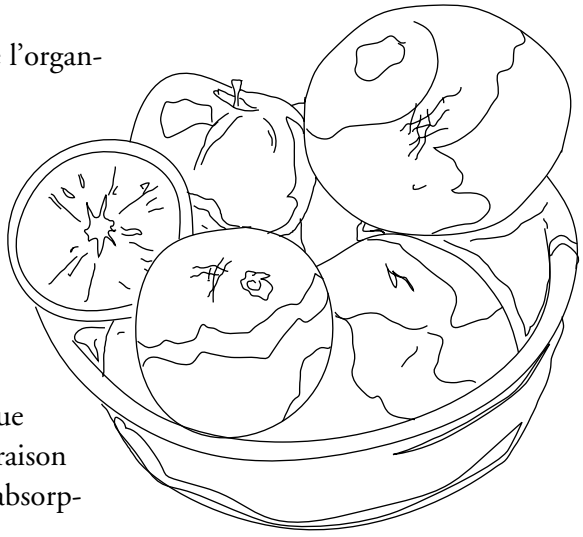
Étant donné que de nombreuses maladies provoquent des changements similaires dans les tissus de l'organisme, l'iridologie NE permet PAS d'identifier des maladies ou

des infections spécifiques. Selon les iridologues, l'iris reflète plutôt l'état de ces tissus et oriente le praticien vers des zones de toxicité, de congestion ou d'autres formes de déséquilibre. De nos jours, l'iridologue utilise souvent un tableau qui fait le lien entre certaines portions de l'oeil et les divers systèmes de l'organisme.

En prenant conscience des forces et des faiblesses de son organisme, une personne peut prendre des mesures pour renforcer ses points faibles avant que les symptômes de la maladie ne s'aggravent. Cette approche peut se révéler utile pour les gens vivant avec le VIH dont l'état affaibli du système immunitaire favorise une progression rapide de la maladie. Les traitements ayurvédiques sont souvent utilisés en association avec l'iridologie pour protéger et rétablir les points faibles de l'organisme.

L'efficacité de l'iridologie est controversée. Un examen récent de la littérature médicale a révélé que les essais cliniques menés jusqu'à présent n'ont permis de constater aucun bienfait clinique attribuable à l'iridologie. Le coût d'une première séance varie de 60 $ à 150 $. L'iridologie n'est réglementée dans aucune province canadienne.

Jus frais



Les jus frais constituent des aliments liquides que l'organisme peut facilement assimiler et absorber. Ils facilitent la consommation des vitamines et autres éléments nutritifs contenus dans les fruits et les légumes frais, même chez les gens qui ont peu d'appétit. Les aliments crus sont une abondante source d'énergie et procurent au corps une nutrition optimale sous forme de vitamines, d'enzymes et de fibres alimentaires. On utilise souvent les jus frais lorsque l'état de santé d'une personne est compromis en raison d'une mauvaise digestion, d'un problème de malabsorption ou de mastication.

La plupart des fruits contribuent à nettoyer le système. Leur forte teneur en eau purge l'appareil digestif et les reins. Les jus frais sont également utilisés pour débarrasser les reins, le foie et l'appareil digestif de leurs toxines. Pour les PVVIH qui doivent faire face aux effets secondaires des antirétroviraux, les jus frais peuvent contribuer à atténuer la toxicité des produits de dégradation des médicaments.

Les partisans des jus frais croient aux bienfaits des enzymes naturellement présentes dans les fruits et les légumes pour l'organisme. Ces enzymes sont détruites lorsque les aliments sont transformés ou cuits. L'organisme fabrique des enzymes qui digèrent les aliments et les incorpore aux cellules de notre corps. Les jus frais nous procurent une source d'enzymes extraites des fruits et des légumes, ce qui pourrait faciliter la digestion.

Plus le produit est frais, plus il vous fournira d'enzymes. Choisissez donc des fruits de saison. Pour éviter d'ingérer des pesticides, pelez la peau du fruit ou du légume et ne consommez pas la pulpe. Les jus frais constituent une forme concentrée d'aliments. Il faut donc les consommer avec modération. Les jus de fruits contiennent beaucoup de sucre.

Les jus frais produisent tous des effets différents sur l'organisme. Par exemple, les prunes et les abricots sont utilisés comme laxatifs, alors que les bananes sont recommandées pour soulager la diarrhée. Les PVVIH doivent savoir que le jus de pamplemousse peut faire augmenter les taux d'inhibiteurs de protéase dans le sang, risquant ainsi d'aggraver les effets secondaires. Bien que certaines personnes vivant avec le sida aient volontairement consommé du jus de pamplemousse pour faire augmenter les taux de médicaments que l'organisme absorbe mal, comme le saquinavir, **ceux qui prennent des inhibiteurs de la protéase doivent consommer le jus de pamplemousse avec prudence ou même pas du tout**. Vous pouvez mélanger les jus pour en combiner les avantages. Les effets potentiels des fruits et des légumes sont présentés dans l'ouvrage *Juicing For Life,* de Cherie Calbom, Jeffrey Bland et Maureen B. Keane.

En plus de choisir les jus en fonction de leur effet sur l'appareil digestif en particulier et sur tout l'organisme en général, les PVVIH peuvent choisir les fruits selon leur couleur (voir la section sur la thérapie par les couleurs).

Techniques de massage et de manipulation

La massothérapie consiste à manipuler et à stimuler l'organisme : par exemple, manipulation des muscles par le massage suédois ou celle des articulations, des os et des tendons par la chiropratique et l'ostéopathie. La plupart des médecines traditionnelles ont recours au massage, et la majorité des personnes vivant avec le sida constatent que le massage atténue le stress et réduit l'anxiété. Le massage peut également faire du bien au système immunitaire.

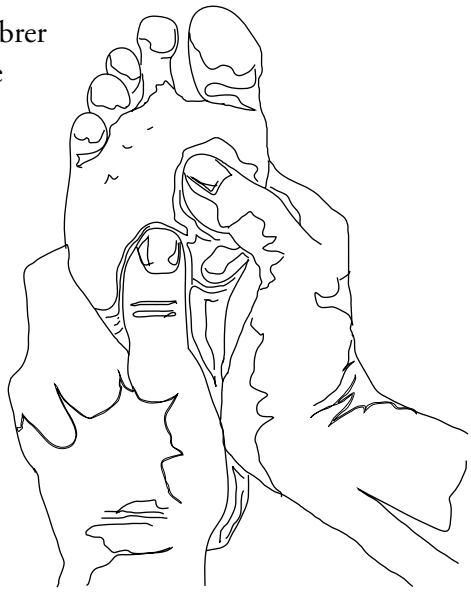
Massage suédois

Le massage suédois est la forme de massage la plus accessible au Canada. Il vise à stimuler la circulation sanguine et à décontracter les muscles noués. Le pétrissage, le massage, les pressions et les étirements facilitent la mobilité des articulations et soulagent la douleur, le stress et la fatigue. Le massage suédois peut aussi aider le système immunitaire à mieux fonctionner par le biais de la relaxation. Les études qui ont porté sur les bienfaits immunitaires du massage ont donné de résultats divergents. Une petite étude a fait état d'une augmentation du nombre de cellules immunitaires après le recours à des massages réguliers, alors qu'une autre n'a constaté aucune amélioration sur le plan immunitaire. Les avantages ont été les plus nets chez les bébés. Une étude sur des bébés nés de mères séropositives a déterminé

que ceux qui avaient reçu régulièrement des massages avaient pris du poids plus rapidement et avaient obtenu de meilleurs résultats aux tests de motricité et d'éveil. Le massage peut aussi soulager la neuropathie périphérique.

En Colombie-Britannique et en Ontario, les massothérapeutes doivent suivre un cours de deux ou trois ans et réussir à un examen de certification pour pouvoir se déclarer massothérapeutes agréés. Un massage d'une durée d'une heure coûte de 30 $ à 90 $. Certains traitements de massothérapie sont couverts par le régime d'assurance-maladie de la Colombie-Britannique (il faut toutefois vérifier si le massothérapeute est inscrit au régime). Certaines régimes d'assurance-maladie complémentaires couvrent aussi la massothérapie.

Shiatsu

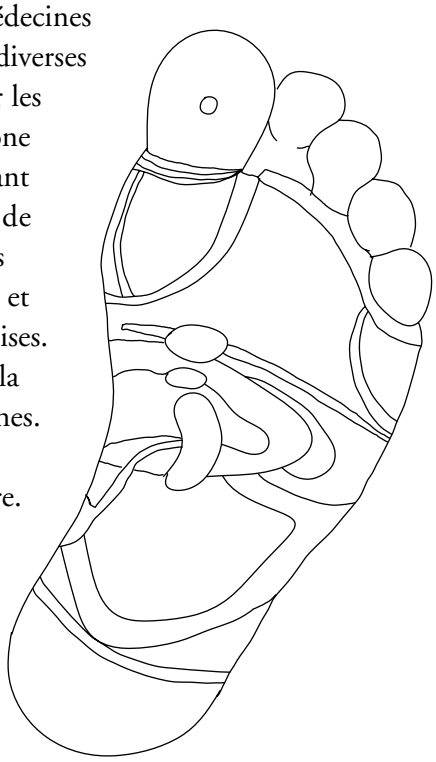


Le shiatsu est une forme de massage japonais qui vise à équilibrer les énergies de l'organisme. Certaines personnes vivant avec le VIH ont recours au shiatsu pour se soulager du stress et de la fatigue. Ce type de massage peut également être bénéfique pour le système immunitaire, tout comme l'acupuncture, bien que cette hypothèse n'ait pas été scientifiquement vérifiée. Au Canada, au moins deux types de shiatsu sont offerts, et les massothérapeutes proposent l'un ou l'autre ou les deux. Le shiatsu *masunaga* (ou shiatsu zen) se rapproche beaucoup des pratiques médicinales asiatiques. Il vise à recréer l'équilibre et l'harmonie dans l'organisme en stimulant la circulation du *qi* ou énergie vitale (voir section sur la médecine traditionnelle chinoise). Cette forme de massage s'apparente très fortement à l'acupressure. Le second type de shiatsu, le shiatsu namikoshi, est aussi appelé shiatsu original. Ce type de massage combine les notions scientifiques occidentales d'anatomie et de physiologie aux traditions orientales du shiatsu masunaga. Les praticiens du namikoshi se concentrent sur les points de pression associés au système endocrinien, qui forme un réseau de glandes chargées de faire circuler les hormones dans tout l'organisme.

Le shiatsu n'est réglementé dans aucune province et il n'existe aucune organisation nationale des massothérapeutes en shiatsu. Bien que l'on parle de créer une organisation professionnelle d'envergure plus nationale, seuls la Colombie-Britannique et l'Ontario se sont dotés d'organismes professionnels regroupant les massothérapeutes en shiatsu.

Réflexologie

La réflexologie fait partie de plusieurs formes de médecines anciennes. Elle a pour but d'influer sur la santé de diverses parties du corps par l'application d'une pression sur les zones « réflexes » des pieds et des mains. Chaque zone réflexe est reliée à une région du corps. En appliquant une pression sur ces zones, on influe sur la santé de la partie correspondante du corps. Les réflexologues n'utilisent ni lotion, ni huile durant leur traitement et ils ne diagnostiquent pas non plus de maladies précises. La réflexologie est utilisée pour soulager le stress et la tension, améliorer la circulation et éliminer les toxines. Les réflexologues travaillent également sur les zones réflexes qui peuvent stimuler le système immunitaire.



Une séance de réflexologie dure de 45 à 60 minutes et coûte entre 30 $ et 50 $. La réflexologie n'est réglementée dans aucune province canadienne. Pour devenir membre de l'Association canadienne de réflexologie, les réflexologues doivent effectuer une trentaine d'heures de formation formelle et une soixantaine d'heures de formation pratique.

Trager

Mise au point par Milton Trager, cette forme de médecine repose sur l'exécution de certains mouvements conçus pour libérer le pouvoir guérisseur de l'esprit. Avec la technique trager, le thérapeute guide le patient à travers une série de mouvements lents et faciles qui procurent une sensation de liberté. Le trager est utilisé pour libérer le sujet de l'emprise de schémas physiques et cognitifs nuisibles afin de faciliter une relaxation en profondeur, assouplir le corps et clarifier l'esprit. Il est conçu pour renforcer l'autonomie et le sentiment d'identité. Aucune huile ni lotion n'est utilisée et le client porte soit un maillot de bain, des sous-vêtements ou des vêtements amples. Les thérapeutes enseignent également une série de mouvements appelés « mentastics » (contraction de l'anglais signifiant gymnastique mentale). Les gens peuvent exécuter ces mouvements seuls pour prolonger les effets de la séance de trager. Une séance de trager dure en général de 60 à 90 minutes et coûte de 45 $ à 95 $.

La formation requiert un minimum de six mois et comprend des lectures sur l'anatomie et la physiologie ainsi que la participation à des séances de techniques trager, tant données que reçues. Pour maintenir leur certification, les thérapeutes doivent participer à une séance de formation de trois jours chaque année, les trois premières

années, puis au moins tous les trois ans par la suite. Les séances de formation ont lieu au Canada lorsque le nombre d'intéressés le justifie. L'exercice de la technique trager n'est réglementé dans aucune province canadienne.

Note: les mots et Mentastics sont des marques déposées de l'Institut Trager.

Manipulation chiropratique et ostéopathie

Les chiropraticiens renforcent le pouvoir naturel de guérison de l'organisme en travaillant surtout sur la charpente, le squelette, et plus spécifiquement sur la colonne vertébrale et les nerfs qui la traversent. Les chiropraticiens n'utilisent ni médicaments, ni chirurgie. En manipulant la colonne vertébrale, ils peuvent soulager le stress et les problèmes d'ordre musculo-squelettique, comme les maux de tête et de dos. Même si la plupart des maladies traitées par les chiropraticiens ne sont pas secondaires au VIH, les personnes vivant avec le sida ont recours à leurs services pour traiter certains malaises, comme les céphalées ou l'insomnie. Bien que leur principal outil de travail soit la manipulation de la colonne vertébrale, les chiropraticiens utilisent aussi les ultrasons et l'application de chaleur et de lumière. Certains utilisent en outre les rayons X pour le diagnostic.

Les ostéopathes ont recours à des techniques de manipulation manuelle qui ressemblent à celles utilisées dans la chiropraxie mais ils mettent davantage l'accent sur les tissus mous, les muscles et les ligaments de l'organisme. L'ostéopathie pourrait aider à soigner les maux de tête, la fatigue et les douleurs musculaires et articulaires. Les ostéopathes associent les techniques d'ostéopathie avec la médecine conventionnelle et ils sont licenciés comme médecins en Angleterre et aux États-Unis. Au Canada, l'exercice de l'ostéopathie est sujet à un plus grand nombre de restrictions. En Alberta et en Colombie-Britannique, les ostéopathes peuvent devenir médecins licenciés mais ce n'est pas le cas dans les autres provinces. En raison de ces restrictions, les praticiens de l'ostéopathie sont plutôt rares au Canada.

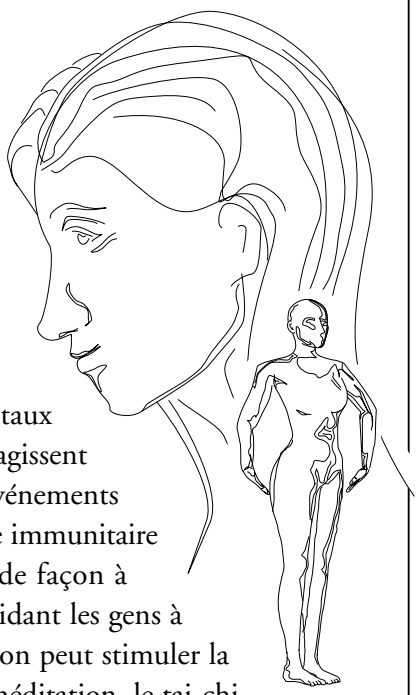
La chiropratique est réglementée dans les dix provinces et au Yukon, mais non pas dans les Territoires du Nord-Ouest et au Nuvavut. Le Canadian Memorial Chiropractic College à Toronto est la seule école accréditée pour former les chiropraticiens au Canada. Pour être admis à ce programme de doctorat en chiropratique d'une durée de quatre ans, les étudiants doivent avoir réussi au moins 15 cours universitaires complets. Un cours de cinq ans offert à l'Université du Québec à Trois-Rivières qualifie les diplômés qui veulent exercer au Québec. Les étudiants doivent détenir un diplôme d'études collégiales pour y être admis. Les chiropraticiens doivent, quant à eux, réussir un exam en d'agrément national et un autre dans la province où ils entendent exercer leur profession. Les services chiropratiques sont en partie couverts par les régimes d'assurance-maladie de l'Alberta, de la Colombie-Britannique,

du Manitoba, de l'Ontario et de la Saskatchewan, mais l'utilisateur doit assumer une partie des coûts. La plupart des régimes d'assurance privés couvrent au moins certains traitements chiropratiques. Pour les personnes qui n'ont pas d'assurance, les frais sont en général de 20 $ à 40 $ par visite; des frais additionnels peuvent s'appliquer à certains services supplémentaires telles que les radiographies. Ni l'Association chiropratique canadienne, ni les organismes provinciaux ne donnent de noms de thérapeutes qualifiés. La réglementation appliquée à l'exercice de la chiropratique dans la plupart des régions du Canada garantit par contre que les praticiens certifiés sont qualifiés pour exercer. Dans les Territoires du Nord-Ouest et au Nuvavut, il faut vérifier les antécédents du chiropraticien (avec son consentement) par écrit auprès de l'organisme suivant :

Conseil des examens chiropractique canadien
1144, 29th Avenue NE, bureau 103
Calgary, Alberta T2E 7P1

www.CCEB.ca
francais@cceb.ca
(403) 230-5997

Médecine de l'esprit et du corps



La médecine de l'esprit et du corps a recours au pouvoir du subconscient pour favoriser la guérison du corps. Certaines formes de médecine de l'esprit et du corps, notamment l'affirmation et la visualisation, sont des techniques dynamiques qui font appel à des exercices mentaux pour influer sur l'état de santé physique. D'autres formes agissent de façon plus indirecte, reconnaissant que le stress et les événements traumatisants exercent un impact négatif tant sur le système immunitaire que sur l'organisme en général. Ces approches agissent de façon à maîtriser le stress mental et émotionnel. Par exemple, en aidant les gens à faire face au stress inhérent au fait d'être porteur du VIH, on peut stimuler la fonction immunitaire et réduire le risque de maladie. La méditation, le tai-chi, le yoga et les programmes de gestion du stress sont des formes indirectes de ce genre de thérapie. Un nouveau domaine de la médecine classique, la psychoneuroimmunologie, étudie les liens entre le stress et la fonction immunitaire.

Affirmation

L'affirmation consiste à formuler des énoncés positifs ayant trait à la santé et à l'identité. Elle est toujours formulée à la première personne et au temps présent. « Je suis fort et en bonne santé » en est un exemple. Les personnes qui vivent avec le sida utilisent de telles affirmations pour rester en contrôle de leur vie. Certaines

personnes les lisent tout haut ou les mémorisent pour se les répéter. D'autres préfèrent écouter un ami les leur lire, ou se servir d'un magnétophone. Cette méthode aide certains patients à mieux se concentrer sur les mots. Des centaines de livres et d'enregistrements proposent des affirmations pour améliorer l'état de santé et l'estime de soi. Il faut choisir une affirmation qui soit signifiante pour soi ou alors créer ses propres affirmations. Les gens qui s'inquiètent de leur numération de CD4+ pourraient essayer une affirmation comme : « Je suis un être humain en bonne santé, je ne me définis pas par le nombre de mes lymphocytes CD4+ ». Le livre de John Kaiser, *Immune Power*, offre des suggestions d'affirmations spécifiquement rédigées à l'intention des personnes vivant avec le sida.

Imagerie guidée (visualisation)

Quiconque a salivé en lisant une recette sait que l'imaginaire peut provoquer des effets réels comme, en l'occurrence, susciter la faim. L'imagerie guidée vise à mobiliser l'imagination pour favoriser une guérison physique et holistique. Beaucoup de PVVIH se sentent impuissantes face à leur maladie. L'imagerie guidée est utilisée pour orienter les pensées vers un environnement où elles exercent un contrôle intérieur total. On l'utilise pour soulager l'anxiété et parfois la douleur engendrée par la maladie. Plusieurs études révèlent que l'imagerie guidée permet de maîtriser efficacement l'anxiété et la douleur. Avec certains types d'imagerie guidée, vous pouvez vous imaginer dans une situation ou dans un endroit propice à la relaxation (la cuisine de votre grand-mère ou une plage). D'autres formes d'imagerie vous encouragent à visualiser votre système immunitaire en train de détruire le VIH. L'imagerie guidée est utilisée pour renforcer le pouvoir du système immunitaire face au VIH. Les études ont donné des résultats mitigés car l'efficacité de l'imagerie guidée peut subir l'influence de facteurs telle la réceptivité à l'hypnose et l'aptitude à imaginer avec précision ce qui survient dans l'organisme. Certaines organisations d'entraide pour les personnes touchées par le sida offrent des séances d'imagerie guidée. Des enregistrements peuvent également être utilisés pour guider les visualisations. Il est possible de se procurer des enregistrements axés sur le VIH ou le système immunitaire dans de nombreuses librairies.

Méditation

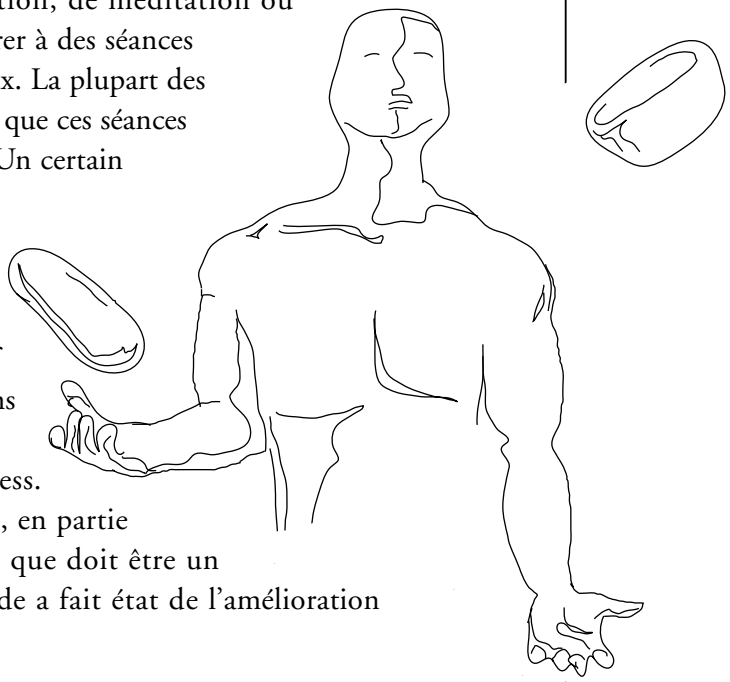
L'art de la méditation repose sur l'observation et la maîtrise de ses pensées. La méditation est un état d'écoute du corps et de l'influence qu'exercent sur lui la tête et l'esprit. De nombreuses formes de méditation préconisent une prise de conscience de l'acte subconscient qu'est la respiration. Lorsque vous êtes en harmonie avec votre respiration, vous accédez à un autre niveau de conscience. Il est alors possible de se relaxer, de se sentir même plus reposé qu'après un sommeil profond. On peut également en tirer une sensation de calme et de paix, de joie et de lucidité. Certaines personnes ont recours à la méditation pour mieux percevoir la réalité.

Avec de la pratique et de la discipline, la méditation permet de cultiver la conscience de soi. La méditation peut être associée à des croyances spirituelles précises et fait partie des approches de guérison privilégiées par diverses cultures, dont l'ayurveda, la médecine autochtone et la MTC. Certaines formes de méditation requièrent une posture spécifique ou la répétition de sons ou de phrases déterminés, d'autres sont beaucoup plus libres. Souvent, les adeptes de la méditation s'y adonnent entre autre pendant qu'ils peignent, qu'ils écrivent ou qu'ils regardent le soleil se coucher.

Les personnes vivant avec le sida ont recours à la méditation pour se relaxer ou faire face au stress et à l'anxiété. Un peu comme l'imagerie guidée, les personnes vivant avec le sida font appel à la méditation pour se sentir plus en contrôle de leur vie. La méditation est aussi utilisée pour renforcer le sens de l'identité, puisqu'on peut l'interpréter comme une façon d'écouter sa propre voix intérieure. Au moins une étude a établi un lien entre la prière ou la méditation et un meilleur état de santé général chez les PVVIH. L'enseignement de la méditation fait partie de nombreuses traditions spirituelles. Cherchez celle qui saura vous rejoindre. Certains organismes communautaires de lutte contre le sida organisent des cours de méditation sans connotation religieuse ou peuvent vous orienter vers des spécialistes de ce genre de programme.

Maîtrise du stress

Les programmes de maîtrise du stress aident les personnes vivant avec le sida à faire face au stress de façon constructive. Ces programmes vous font découvrir vos propres réactions face au stress et vous enseignent des techniques rationnelles et émotionnelles pour faire face à certaines situations délicates. La gestion du stress fait souvent appel à des techniques physiques comme des exercices de respiration, de méditation ou de gymnastique. On peut également l'intégrer à des séances de psychothérapie ou de massage ou aux deux. La plupart des PVVIH qui ont accès à de tels services disent que ces séances améliorent leur qualité de vie au quotidien. Un certain nombre de petites études confirment que les programmes de gestion du stress soulagent les gens de leur anxiété et améliorent leur qualité de vie. Étant donné que l'on a démontré que le stress exerce un effet négatif sur le système immunitaire, beaucoup de gens croient que leur système immunitaire a été aidé par les programmes de maîtrise du stress. Mais les résultats des études ont été mitigés, en partie parce qu'il existe plusieurs définitions de ce que doit être un programme de maîtrise du stress. Une étude a fait état de l'amélioration

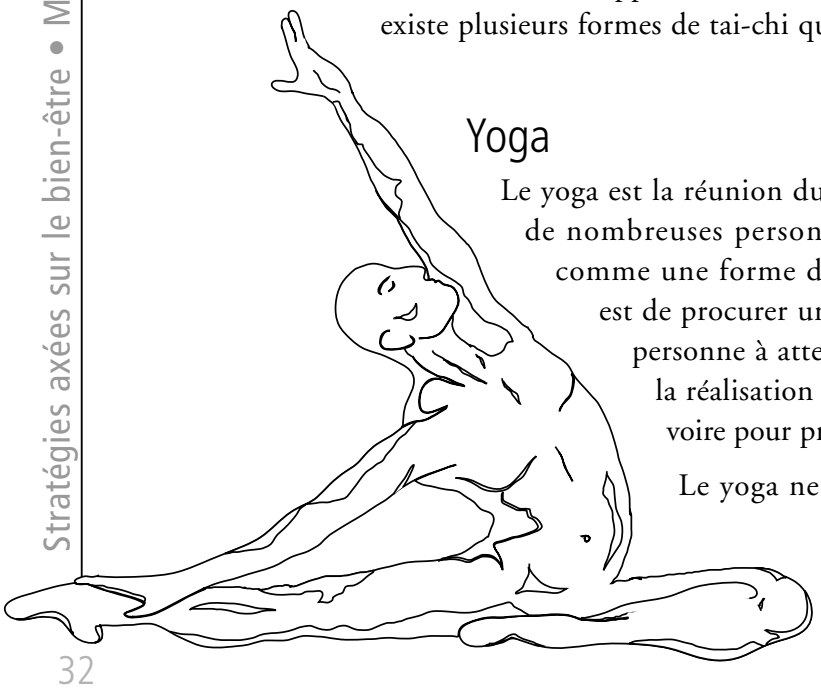


des crises d'herpès chez des hommes séropositifs après un programme de gestion du stress. Selon une autre, un tel programme a donné lieu à une augmentation des cellules CD4+.

De nombreux organismes canadiens de lutte contre le sida offrent des programmes de maîtrise du stress gratuits. Communiquez avec l'organisme le plus près de chez vous pour vous renseigner. Si ce type d'atelier n'est pas donné près de chez vous, cet organisme peut vous recommander des conseillers ou des psychothérapeutes qui font ce type de travail et qui ont l'habitude de travailler auprès des PVVIH. Dans certains cas, cette forme de traitement est couverte par les régimes provinciaux d'assurance-maladie. Votre organisation locale devrait être en mesure de vous renseigner davantage. De plus, certaines sections de l'Association canadienne pour la santé mentale organisent des ateliers de maîtrise du stress et peuvent vous remettre de la documentation sur ce sujet. Ces ateliers ne sont pas destinés spécifiquement aux personnes vivant avec le sida, mais ils peuvent se révéler utiles comme sources d'information. Vous trouverez les coordonnées de la section locale de l'Association canadienne de santé mentale dans l'annuaire téléphonique. Les ateliers de l'Association coûtent environ 50 $ par personne.

Tai-chi

Le tai-chi est apparenté au qigong (voir la section sur la médecine traditionnelle chinoise) et aux arts martiaux traditionnels chinois. Comme le qigong, le tai-chi combine mouvements et méditation. Le mouvement favorise l'éveil de la personne à son propre *chi*, ou *qi*, et à celui d'autrui. Les mouvements lents et rythmés du tai-chi en font une forme d'exercice de plus en plus populaire au Canada. De plus, la discipline mentale et physique qu'il enseigne aide ceux qui le pratiquent à mieux gérer leur stress. Le tai-chi est apparenté aux enseignements spirituels du taoïsme. Il existe plusieurs formes de tai-chi que l'on peut pratiquer au Canada.



Yoga

Le yoga est la réunion du soi et de la vérité divine. Bien que de nombreuses personnes le considèrent principalement comme une forme de gymnastique, le vrai but du yoga est de procurer un sentiment de libération qui aide la personne à atteindre la longévité, la régénération et la réalisation de soi. On peut l'utiliser pour guérir, voire pour prévenir, la maladie.

Le yoga ne se résume pas à des étirements et à l'adoption de postures typiques, mais ces éléments sont habituellement

les premiers que l'on apprend. Le yoga se compose de huit éléments qui s'intègrent les uns aux autres au fur et à mesure que la personne progresse. Ces huit stades combinent des volets mental, émotionnel et physique. Il s'agit du *yama* (détachement), du *niyana* (observance), le *asana* (postures), le *paranayama* (maîtrise des forces vitales ou travail de respiration), le *pratyahara* (repli), le *dharana* (concentration), le *dhyana* (méditation) et le *samadhi* (contemplation et état d'équilibre parfait).

Le yoga est utilisé pour créer une sensation de relaxation et de conscience. On peut également s'en servir pour favoriser l'oxygénation et réduire le stress. En faisant du yoga sur une base régulière, il est possible de renforcer sa musculature et d'augmenter sa souplesse. On peut également y recourir pour combattre l'insomnie. Selon certains, le yoga permettrait de masser le corps de l'intérieur, stimulant ainsi les systèmes circulatoire et endocrinien et renforçant les poumons et le système digestif. Les personnes vivant avec le sida qui pratiquent le yoga en ont constaté les avantages, par exemple, une plus grande énergie et une fatigue moindre, de même qu'une sensation générale de bien-être. Les gens se disent alors « recentrés ».

Il existe de nombreuses écoles de yoga et différentes approches et techniques. Il faut chercher des instructeurs qui adhèrent à l'une ou à l'autre des approches et qui sont habitués à travailler avec des PVVIH. Au moins une école a réalisé une vidéocassette d'exercices conçue à l'intention des personnes vivant avec le sida. Voir les ressources énumérées à la fin de ce guide pour plus de détails.

Thérapies par le toucher

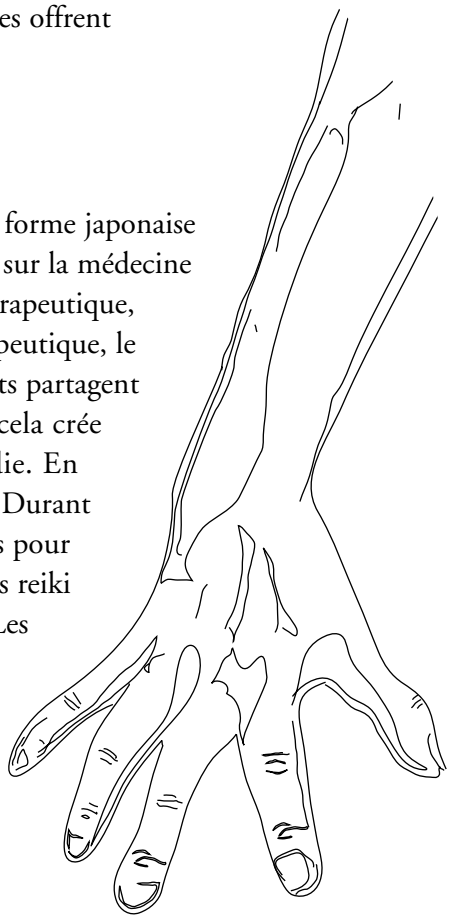
Les thérapies par le toucher se fondent sur la croyance que les gens disposent de leur propre énergie vitale. Ce champ d'énergie circule à l'intérieur et autour du corps. Les blocages ou les déséquilibres de l'organisme provoquent la maladie. Cette notion s'apparente au concept chinois du qi (voir section sur la médecine traditionnelle chinoise). Les adeptes du toucher thérapeutique influent sur l'équilibre du champ d'énergie en utilisant leur propre énergie pour rediriger celle d'autrui.

Toucher thérapeutique

Les thérapies par le toucher se fond sur la notion selon laquelle « le corps, l'esprit, les émotions et l'intuition de l'être humain forment un champ d'énergie complexe et dynamique ». Ce champ d'énergie excède même les limites du corps physique. Lorsqu'une personne est malade, son champ d'énergie se trouve en déséquilibre. Les spécialistes du toucher thérapeutique rétablissent ces déséquilibres à l'aide de leurs mains, mais sans vous toucher réellement. Ils croient plutôt que le champ d'énergie entoure le corps. Bien que le toucher thérapeutique découle de certaines pratiques spirituelles, il n'est pas nécessaire de pratiquer une religion quelle qu'elle soit pour accéder à ce type de thérapie. Le toucher thérapeutique est souvent utilisé par les infirmières en soins prolongés pour soulager la douleur et favoriser la relaxation.

Selon une petite étude sur le recours au toucher thérapeutique chez des enfants séropositifs, ce mode de traitement réduit efficacement l'anxiété.

Les séances de toucher thérapeutique durent en général environ une demi-heure et coûtent de 25 $ à 40 $. Certains thérapeutes offrent des tarifs variables.



Reiki

Le mot reiki signifie énergie vitale universelle. Le *ki* est la forme japonaise du *qi*, mot chinois qui signifie énergie vitale (voir section sur la médecine traditionnelle chinoise). Le reiki ressemble au toucher thérapeutique, mais a été mis au point en Asie. Comme le toucher thérapeutique, le reiki se fonde sur la croyance selon laquelle les êtres vivants partagent une énergie vitale. Lorsque l'énergie vitale est bloquée, cela crée un déséquilibre qui peut prendre la forme d'une maladie. En débloquant l'énergie, la personne retrouve son équilibre. Durant un massage reiki, le thérapeute pose ses mains sur le corps pour canaliser cette énergie. Le client reste habillé. Les massages reiki prennent de 60 à 90 minutes et coûtent de 40 $ à 60 $. Les spécialistes du reiki sont formés par des maîtres qui sont des thérapeutes plus expérimentés. Les spécialistes du reiki ne sont soumis à aucune réglementation au Canada et il n'existe pas d'association provinciale ou nationale.

Thérapie pranique

Prana est un mot ayurvédique qui signifie force vitale dont dépend toute forme de vie (voir la section sur la médecine ayurvédique). En médecine pranique, plusieurs méthodes sont utilisées pour équilibrer, renforcer et stimuler le prana. La médecine pranique nécessite souvent l'intervention d'une autre personne, mais il existe de nombreuses techniques d'autoguérison. Les techniques de guérison spirituelle comme la prière, la visualisation et la méditation sont utilisées pour éliminer les blocages. Comme dans les autres formes de toucher thérapeutique mentionnées dans ce guide, l'application des mains est une composante élémentaire. Les techniques de respiration qui portent le nom de pranayam chez les adeptes du yoga sont aussi utilisées pour renforcer le *prana*.

Thérapies non conventionnelles (médecines alternatives)

La plupart des thérapies abordées dans les deux premières sections de ce guide trouvent leurs racines dans les traditions de diverses cultures anciennes et ont évolué au cours de centaines voire de milliers d'années. Les thérapies complémentaires suivantes ont vu le jour beaucoup plus récemment. Mises au point en Occident, ces thérapies reposent sur l'approche scientifique occidentale pour expliquer leurs effets, mais pour diverses raisons, elles n'ont pas été adoptées facilement par la communauté médicale occidentale.

Puisqu'elles disposent d'un traitement conventionnel efficace contre le VIH depuis l'avènement de la multithérapie antirétrovirale, l'intérêt des PVVIH pour ces thérapies non conventionnelles a diminué au cours des dernières années. **Étant donné que plusieurs thérapies non conventionnelles ne sont pas largement reconnues et que leur utilisation ne s'inscrit dans aucune tradition, on devrait les considérer comme risquées.**

DNCB

Le dinitrochlorobenzène (DNCB) est une substance chimique utilisée dans le développement des photographies en couleurs. Certaines personnes vivant avec le sida en utilisent une solution bien diluée pour renforcer leur système immunitaire. Le DNCB est absorbé par la peau, puis transporté vers les ganglions lymphatiques par les cellules du système immunitaire. Dans les ganglions lymphatiques, cette substance chimique est utilisée pour stimuler divers éléments du système immunitaire : tant pour produire des éléments chimiques qui régissent le système immunitaire que pour faire augmenter le taux de certaines cellules immunitaires. Le DNCB est utilisé pour stabiliser les taux de cellules CD4+ (ou du moins pour ralentir leur déclin) et accroître les taux d'autres cellules immunitaires importantes pour lutter contre le VIH. Plusieurs petits essais appuient ces affirmations, y compris un essai brésilien regroupant 35 personnes qui ont utilisé le DNCB pendant une période de 18 mois. Dans le cadre de cette étude, les personnes vivant avec le sida ont manifesté des augmentations de leurs cellules CD4+ et d'autres cellules immunitaires. Elles ont également manifesté un gain de poids significatif comparativement au groupe témoin qui n'a pas utilisé le DNCB. Personne dans cet essai n'avait accès à un traitement antirétroviral.

Le DNCB est habituellement appliqué sur un petit coin de peau sous forme de solution diluée. Les doses diminuent graduellement au fur et à mesure que la réaction du système immunitaire s'améliore. L'application du DNCB entraîne de la rougeur, des démangeaisons et parfois même des bulles ou phlyctènes. Ces réactions indiquent que le système immunitaire réagit. Si les symptômes sont trop intenses, la personne passe en général à une dose plus diluée. Si on ne note aucun signe visible, on passe à une solution plus concentrée. Chez la plupart des gens, le DNCB semble avoir peu d'effets

secondaires à part l'inconfort et les démangeaisons éprouvés au point d'application. Ces symptômes peuvent être traités avec de la calamine ou d'autres crèmes vendues sans ordonnance pour soigner les démangeaisons. Un faible pourcentage de gens présentent des réactions graves au DNCB et doivent en cesser l'utilisation. Le DNCB peut également rendre la zone de peau où il est appliqué plus sensible au soleil. On peut se procurer le nécessaire pour amorcer un traitement au DNCB pour environ 50 $US. Le DNCB n'est pas offert au Canada et son utilisation n'est pas réglementée.

Mélatonine

La mélatonine est une hormone naturelle produite par l'épiphyse, une glande située à la base du cerveau. L'épiphyse sécrète les hormones sérotonine et mélatonine. La mélatonine est également sécrétée par l'intestin afin de protéger la santé intestinale, de favoriser la guérison et de réguler le péristaltisme. Pour certains, la mélatonine constitue une thérapie complémentaire puisqu'elle est offerte sans ordonnance aux États-Unis sous forme synthétique et naturelle. La vente de la mélatonine n'est par contre pas légale au Canada et son emploi est controversé. La mélatonine régit l'horloge biologique et la façon dont une personne réagit à la lumière. Ce faisant, elle régit nos cycles de veille et de sommeil. De nombreuses personnes utilisent la mélatonine contre l'insomnie et le décalage horaire, pour lesquels des études en ont démontré l'efficacité.

La mélatonine est aussi un antioxydant. Les antioxydants neutralisent les radicaux libres de l'oxygène qui sont des produits de dégradation naturels du métabolisme humain, plus abondants peut-être chez les PVVIH. La présence de radicaux libres en excès peut endommager les cellules de l'organisme et réduire leur résistance aux infections. Pour plus de détails sur les antioxydants, consultez *Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH*, une publication de CATIE.

Plusieurs études ont démontré que la mélatonine pouvait être utile contre certains cancers lorsque utilisée en association avec la chimiothérapie. Il reste toutefois que l'utilité de la mélatonine contre les cancers liés au sida n'a pas été évaluée. La plupart des fabricants de mélatonine déclarent qu'elle ne convient pas aux gens atteints de cancers affectant les cellules immunitaires comme le lymphome ou la leucémie, parce qu'elle favorise la croissance de ces cellules. De plus, d'aucuns maintiennent que la mélatonine peut exacerber le risque de cancer de la peau à cause de la façon dont elle modifie la sensibilité de l'organisme à la lumière.

Aux États-Unis, la mélatonine est vendue en comprimés de doses diverses. Il est probablement plus sécuritaire de prendre de la mélatonine synthétique plutôt que la mélatonine naturelle, étant donné que cette dernière est produite à partir d'épiphyses d'animaux, ce qui augmente les risques de contamination. La mélatonine semble provoquer peu d'effets secondaires chez la plupart des gens. Un faible pourcentage de gens peuvent manifester des réactions indésirables comme des céphalées, de l'agitation

et des nausées. Des cas de dépression ont aussi été signalés, alors que pour certains, elle exerce des effets antidépresseurs. Les femmes enceintes et les enfants ne devraient probablement pas prendre de mélatonine.

Oxygénothérapie

L'oxygène est un gaz incolore et inodore qui participe à toutes les fonctions organiques. L'organisme a constamment besoin d'oxygène pour sa survie. De nombreuses bactéries et d'autres organismes pathogènes sont en revanche anaérobies, c'est-à-dire qu'ils vivent dans un environnement à faible teneur en oxygène.

Le terme oxygénothérapie désigne une forme de traitement qui fait appel à la molécule d'oxygène sous diverses formes pour détruire les infections et régénérer les tissus de l'organisme. Bien que ces traitements soient jugés utiles par certains patients vivant avec le sida, leur emploi à mauvais escient comporte des risques significatifs. L'oxygénothérapie doit être utilisée avec l'aide d'un spécialiste en la matière.

L'oxygénothérapie hyperbare est probablement la mieux documentée des formes d'oxygénothérapies dans le domaine du VIH. Cette forme de traitement est administrée dans une chambre hyperbare qui accroît la pression de l'air et la proportion d'oxygène que l'on respire. Les chambres hyperbares sont principalement utilisées pour traiter l'empoisonnement au monoxyde de carbone et la maladie des caissons chez les plongeurs qui restent trop longtemps dans l'eau. On les utilise pour traiter l'atteinte tissulaire causée par les brûlures et les radiations en exposant les tissus endommagés à une quantité supplémentaire d'oxygène. Selon au moins une étude, l'oxygénothérapie hyperbare pourrait être utile pour le traitement des lésions pulmonaires causées par la pneumonie à Pneumocystis carinii (PPC). D'autres études donnent à penser que l'oxygénothérapie hyperbare serait efficace contre la fatigue associée au VIH et pourrait même faire diminuer la charge virale. Les chambres hyperbares sont accessibles dans les grands hôpitaux de la plupart des centres urbains. On y a accès sur recommandation médicale.

Deux autres substances couramment utilisées en oxygénothérapie sont le peroxyde d'hydrogène et l'ozone.

Il semble que le peroxyde d'hydrogène, couramment utilisé pour désinfecter les plaies, détruise le VIH en éprouvette. Des quantités très diluées de peroxyde d'hydrogène sont parfois consommées, voire injectées, dans l'organisme pour détruire les infections. **Les utilisateurs doivent toutefois procéder avec une prudence extrême** car plusieurs décès ont été attribués à un mauvais usage de cette forme de traitement.

L'ozone a également fait ses preuves contre le VIH et d'autres organismes pathogènes en éprouvette. Le traitement à l'ozone suppose en général l'emploi d'un type d'appareil ou d'un autre. Parfois, l'appareil est inséré directement dans l'anus pour que l'ozone soit distribué directement dans le rectum. Des personnes vivant avec le sida

ont utilisé cette forme de thérapie pour traiter la diarrhée et d'autres troubles gastro-intestinaux. Sous une autre forme, l'autohémothérapie, la thérapie à l'ozone s'effectue au moyen d'un prélèvement sanguin qui est soumis à un processus d'ozonisation, puis réinjecté dans l'organisme. Ce traitement peut comporter un risque d'infection ou d'atteinte cellulaire ou les deux. Plusieurs essais ont révélé qu'il ne serait d'aucune utilité pour les PVVIH. Les deux formes de thérapie à l'ozone ne doivent être utilisées qu'avec l'aide d'un spécialiste.

Les spécialistes des traitements à l'ozone et au peroxyde d'hydrogène ne sont soumis à aucune réglementation au Canada. Il n'existe non plus aucune norme concernant leur formation. Il est donc préférable d'interroger soigneusement ces personnes avant de leur faire confiance (voir la section portant sur le choix d'un spécialiste des thérapies complémentaires).

Plusieurs PVVIH prennent des suppléments d'antioxydants comme la N-acétylcystéine (NAC) ou les vitamines C et E pour contrer les effets des radicaux libres dans l'organisme. Bien qu'il s'agisse de produits de dégradation naturels résultant du métabolisme humain, ces radicaux libres peuvent augmenter en quantité chez les personnes vivant avec le VIH, ce qui risque d'endommager leurs cellules et d'affaiblir leur résistance à l'infection. Les oxygénothérapies comme celles que nous venons de décrire font en fait augmenter le nombre de radicaux libres de l'oxygène dans l'organisme. Les suppléments d'antioxydants sont donc souvent recommandés pour les personnes qui ont recours à l'oxygénothérapie.

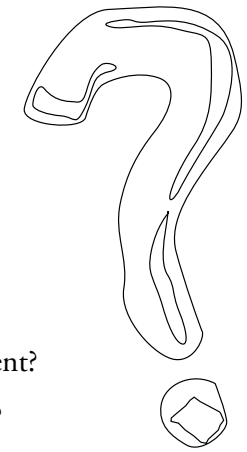
Pour effectuer vos propres recherches sur les thérapies complémentaires

Bien que le recours aux thérapies complémentaires soit de plus en plus répandu au Canada, selon l'endroit où vous vivez, vous éprouverez peut-être certaines difficultés à trouver un spécialiste des thérapies mentionnées ici. Les clubs d'achat et les magasins d'aliments naturels qui vendent sur catalogue peuvent devenir des ressources utiles si vous cherchez des produits de phytothérapie (thérapie par les plantes médicinales). Si vous vivez dans une petite localité, vous devrez peut-être vous rendre dans un centre plus grand pour trouver un praticien, mais vérifiez d'abord. Certains praticiens s'établissent dans les centres de moindre envergure. Consultez le bottin téléphonique ou les tableaux d'affichage dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès des organisations locales vouées aux personnes vivant avec le sida. Si vous devez vous déplacer, votre thérapeute acceptera peut-être de faire des consultations téléphoniques. Mais, bien entendu, cela ne fonctionnera pas dans le cas de thérapies nécessitant un contact direct comme le massage. Par contre, il vous faudra parfois recourir aux lectures pour poursuivre ces thérapies par vous-même.

Ce guide offre des renseignements de base sur un certain nombre de thérapies, mais pour les utiliser efficacement, vous devriez vous renseigner davantage. Tout spécialiste des thérapies complémentaires devrait être en mesure de répondre à vos questions. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès du praticien ou appeler le fabricant. Les bibliothèques publiques disposent dans bien des cas d'ouvrages de référence sur les thérapies complémentaires. On trouve également sur Internet une foule d'informations sur ce sujet (voir la section références et ressources à la fin de ce guide). CATIE et les organismes communautaires s'intéressant aux traitements VIH/sida peuvent vous aider à répondre à vos questions. Communiquez avec CATIE au 1-800-263-1638.

Voici dix questions qu'il faut vous poser lorsque vous vous renseignez sur une nouvelle forme de traitement, qu'il s'agisse d'une thérapie complémentaire ou d'un traitement conventionnel.

- Qu'est-ce que j'attends de cette forme de traitement?
- D'autres personnes vivant avec le sida l'utilisent-elles?
- Puis-je parler de leur expérience avec ces personnes?
- Est-ce que cette forme de traitement a fait l'objet de recherches? Où peut-on trouver des renseignements complémentaires?
- Quels sont les effets secondaires de cette thérapie, le cas échéant?
- À quelle sorte d'engagement dois-je me soumettre si je choisis ce traitement?
- Où puis-je obtenir ce traitement et sera-t-il accessible de façon régulière?



- Peut-il y avoir surdosage et quels en sont les premiers signes avertisseurs?
- Ce traitement entre-t-il en interaction avec ce que je prends déjà?
- Combien coûte-t-il et le spécialiste offre-t-il un tarif variable selon le revenu?

On ne trouve pas toujours des réponses complètes à ces questions et il est parfois difficile d'obtenir des renseignements sur les interactions entre diverses thérapies complémentaires ou entre les thérapies complémentaires et les médicaments prescrits. Il est toujours utile de se renseigner auprès de plus d'une source. Ne vous fiez pas uniquement aux renseignements qui vous sont offerts par les gens qui tirent un profit du traitement. C'est à vous de décider à quel moment vous vous sentez suffisamment renseigné pour essayer cette nouvelle forme de traitement sans arrière-pensée.

Au moment de rassembler l'information, méfiez-vous des « petits drapeaux rouges » (signes d'alerte) suivants : la présence de plusieurs drapeaux rouges laisse penser que la personne qui vous renseigne est plus intéressée à vous vendre quelque chose qu'à vous aider à vous soigner. Cette liste peut servir aussi bien lorsqu'il est question de thérapies conventionnelles que de thérapies complémentaires.

Éléments incitant à la prudence (voyants rouges) :

- La personne qui vous renseigne vous déconseille de consulter d'autres personnes ou minimise l'importance des renseignements que vous avez déjà reçus auprès d'autres sources.
- Votre source affirme que le traitement peut être utilisé contre de nombreuses maladies, sans pour autant expliquer la façon dont les résultats varient en fonction de la maladie ou des interrelations entre les maladies.
- L'information n'est axée que sur la popularité du traitement ou sur la réussite financière de ses promoteurs et non pas sur son mode de fonctionnement.
- L'information repose exclusivement ou surtout sur des témoignages d'anciens utilisateurs.
- L'information ne fait que des comparaisons avec d'autres produits similaires.
- Les qualifications des praticiens ou des promoteurs ne sont pas décrites (bien que les spécialistes de certaines disciplines ne reçoivent aucune formation officielle, ils devraient tous être en mesure d'expliquer les qualifications nécessaires à l'exercice de leur spécialité).
- Les études sur le produit mentionné dans la documentation promotionnelle n'ont pas été publiées ou alors n'ont été publiées que sous forme de bulletin par les fabricants du produit.
- Votre source de renseignements met l'accent sur le mode de paiement et non sur l'information.

- La documentation mêle indifféremment opinions et faits.
- Le traitement est exagérément coûteux, sans explication.

Lorsque vous commencez un nouveau traitement, il est utile de documenter votre réaction à ce dernier. Cela vaut pour toute forme nouvelle de traitement, complémentaire ou conventionnel. Tenir un journal vous permet en effet de consigner vos expériences de façon à ce que, quelques semaines ou quelques mois plus tard (selon la durée requise), vous puissiez constater s'il agit ou non. Dans votre journal, notez comment vous vous sentez chaque jour et, le cas échéant, les changements que vous jugez attribuables au nouveau traitement. Notez quand vous vous sentez mal ou quand vous croyez que ce traitement interagit avec un autre ou avec des aliments. Si vous faites des expériences avec la dose, vous devez consigner les diverses quantités, de même que vos observations. Si vous recevez le traitement de la part d'un praticien, notez la date et l'heure de vos rendez-vous. Un journal vous permettra d'évaluer le traitement de façon plus objective. On peut s'y fier davantage qu'à votre mémoire qui souvent ne se rappelle que les expériences les plus frappantes, bonnes ou mauvaises. Un journal vous aidera à déterminer les changements qui sont associés à un traitement en particulier et vous permettra de faire le point sur vos traitements, ce qui peut se révéler utile lors de vos discussions avec votre médecin ou tout autre professionnel. Ce type de dossier est particulièrement utile si vous essayez plusieurs traitements. Votre journal sera aussi une bonne source de renseignements pour d'autres malades qui se renseignent au sujet de vos expériences.

Le choix d'un praticien

Plusieurs questions pertinentes s'imposent lorsque vous choisissez un praticien de thérapie complémentaire. En voici quelques exemples :

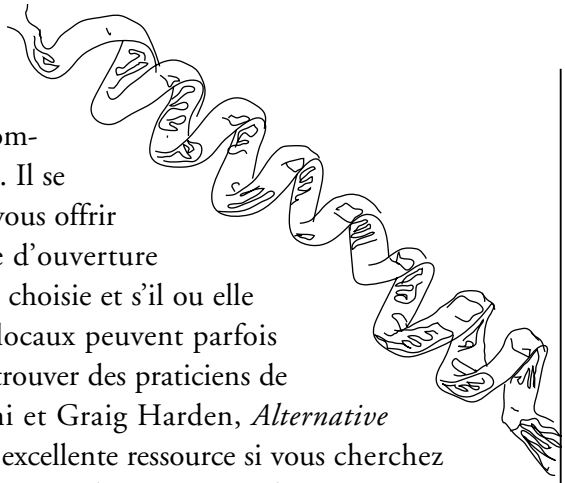
- Quelle formation le praticien a-t-il reçue et auprès de qui?
- Le praticien est-il membre d'une association professionnelle? Si oui, laquelle? Et peut-il vous donner les coordonnées d'une personne-ressource?
- Depuis combien de temps pratique-t-il?
- A-t-il de l'expérience auprès des gens vivant avec le VIH/sida? Connaît-il le VIH/sida?
- Quels ont été les résultats de son approche auprès des patients vivant avec le VIH/sida?
- Peut-il fournir des références d'organismes professionnels ou de collègues dignes de confiance?
- Dans quelles circonstances vous adresserait-il à un médecin conventionnel ou à un autre professionnel de la santé?

- Selon lui, de combien de traitements aurez-vous besoin et à quel prix?
- Quelle sera la durée de chaque traitement? A-t-il des recommandations pour vous avant ou après le traitement?
- Les précautions appropriées sont-elles prises à son cabinet pour prévenir la transmission des maladies entre praticien et patient, ainsi que d'un patient à l'autre?

Lorsque vous interrogez un thérapeute, sachez identifier votre degré de confort. Lui faites-vous confiance? Avez-vous l'impression qu'il peut vous aider? Vous n'êtes pas obligé de vous imposer un rapport qui vous mettrait mal à l'aise. C'est à vous de juger si ce thérapeute a suffisamment de formation, d'expérience et de soutien professionnel pour répondre à vos besoins. Comme tous les membres de la société, les spécialistes des thérapies complémentaires peuvent être impartiaux ou, par contre, avoir des préjugés qui pourraient nuire à votre relation et affecter la qualité de votre traitement.

Lorsque vous cherchez un praticien, cherchez quelqu'un qui s'y connaît en VIH/sida ou qui a au moins des notions sur le VIH/sida. Un praticien digne de confiance devrait être en mesure de vous fournir des références auprès d'autres prestateurs de soins de santé. Nous vous encourageons à visiter ceux qui n'ont aucune réticence à vous adresser à un médecin. Étant donné que votre système immunitaire est affaibli, il est important que le praticien prenne des précautions pour vous protéger d'autres infections. Cela s'applique particulièrement à l'acupuncture ou à toute autre spécialité qui a recours à des instruments utilisés chez plus d'un patient. En dernier lieu, le praticien devrait être en mesure de vous expliquer clairement le but du traitement, sa durée et ce que vous pouvez en tirer. La qualité de la communication sera un atout important pour vos relations futures.

Services connexes



Se renseigner sur les praticiens de thérapies complémentaires dans sa localité peut être un défi. Il se peut que votre médecin ou infirmière puisse vous offrir des recommandations s'il ou elle fait preuve d'ouverture d'esprit à l'égard de la thérapie que vous avez choisie et s'il ou elle s'y connaît. Les organismes de services sida locaux peuvent parfois aider les personnes vivant avec le VIH/sida à trouver des praticiens de thérapies complémentaires. Le livre de Bonni et Graig Harden, *Alternative Health Care: The Canadian Directory*, est une excellente ressource si vous cherchez des praticiens de thérapies complémentaires au Canada. On trouve dans cet ouvrage une liste de praticiens de toutes les catégories mentionnées dans notre guide et dans d'autres catégories. On y trouve également le nom des associations professionnelles nationales et provinciales, de même que les règlements provinciaux régissant chacun de ces domaines. Veuillez consulter les sections spécifiques de ce guide pour y trouver les coordonnées des organismes professionnels qui offrent un service d'aiguillage.

Ce qui suit est une liste d'organismes représentant les praticiens des différentes thérapies complémentaires décrites dans cet ouvrage. La plupart de ces organismes exigent que leurs membres se conforment à certaines normes de compétences et d'éducation. Vous voudrez peut-être les contacter pour obtenir plus d'information sur la réglementation du métier en question ou pour vous aider à prendre contact avec d'autres membres de votre collectivité qui ont fait l'expérience d'une thérapie spécifique. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'il existe des praticiens qualifiés qui ne sont membres d'aucun de ces organismes. (Consultez la section sur le choix d'un praticien dans le contexte des thérapies complémentaires). La liste suivante n'est pas exhaustive et nous n'appuyons aucun de ces organismes en particulier.

Homéopathie

Canadian Coalition for Homeopathic Medicine
102 Langrill Drive
Yorkton, Saskatchewan S3N 3M9

homeopathycanada@hotmail.com
(306) 782-6353

Canadian Association of Homeopathic Physicians
107-10230
10204A-152nd Street
Surrey, BC V3R 6N7

(604) 951-9987

Syndicat professionnel des homéopathes du Québec
1600, rue de Lorimier, bureau 382
Montréal (Québec) H2K 3W5

(514) 525-2037 or 1 800 465-5788

Naturopathie

Association canadienne des docteurs en naturopathie
1255 Sheppard Avenue East
Toronto, Ontario M2K 1E2

(416) 496-8633 ou
1 800 551-44381

Association nationale des naturothérapeutes
7983, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2R 2G2

(514) 939-1457
www.naturopathie.ca

The Canadian College of Naturopathic Medicine
1255 Sheppard Avenue East
Toronto, Ontario M2K 1E2

(416) 498-1255
or 1 866 241-2266
http://www.ccnm.edu

Boucher Institute of Naturopathic Medicine
200-668 Carnarvon St
New Westminster,
British Columbia V3M 5Y6

(604) 777-9981
http://www.binm.org

Médecine traditionnelle chinoise et acupuncture

Association canadienne de médecine traditionnelle chinoise et d'acupuncture
154, rue Wellington
London (Ontario) N6B 2K8

(519) 642-1970
http://www.cmaac.ca

Institut de la fondation d'acupuncture du Canada
2131, avenue Lawrence Est,
bureau 204
Scarborough (Ontario) M1R 5G4

(416) 752-3988
http://www.afcinstitute.com

Ordre des acupuncteurs du Québec
1001, boul. de Maisonneuve Est
bureau 585
Montréal (Québec) H2L 4P9

(514) 523-2882 or 1 800 474-5914

Phytothérapie

The Canadian Association of Herbal Practitioners
1228 Kensington Road North West,
Suite 400
Calgary, Alberta T2N 4P9

(403) 270-0936

Techniques de massage

Alliance canadienne des massothérapeutes
344, rue Lakeshore Est, bureau B
Oakville (Ontario) L6J 1J6

(905) 849-7606

Fédération québécoise des massothérapeutes
1265, rue Mont-Royal Est,
bureau 204
Montréal (Québec) H2J 1Y4

1 800 363-9606

Shiatsu Therapy Association of British Columbia
Gordon Park Postal Outlet
P.O. Box 37005
Vancouver, British Columbia V5P 4W7

(604) 433-9495
http://www.shiatsutherapy.ca

Shiatsu Therapy Association of Ontario
73 Bathurst Street, Suite 304
Toronto, Ontario M5V 2P6

(416) 923-7826
or 1 877 923-7826

Shiatsu Diffusion Society
822 Broadview Avenue
Toronto, Ontario M4K 2P7

(416) 406-5493

Avis au lecteurs québécois : Il n'existe aucune association québécoise de praticiens du shiatsu, mais la Fédération québécoise des massothérapeutes (voir la section précédente) peut vous diriger vers un spécialiste de cette forme de massage dans votre région.

The Trager Institute
24800 Chagrin Blvd., Suite 205
Beachwood, Ohio, 44122 U.S.A.

(250) 337-5556
http://www.trager.com

Tai-chi

La société de tai-chi taoïste du Canada
1376, rue Bathurst
Toronto (Ontario) M5R 3J1

(416) 656-2110
www.taoist.org

La Société du tai-chi taoïste du Canada, qui représente les adeptes de l'une des nombreuses formes de tai-chi peut vous orienter vers une école de votre région.

Toucher thérapeutique

The Therapeutic Touch Network of Ontario
P.O. Box 156, Stn U
Etobicoke, Ontario M8Z 5P1

(416) 658-6824
Il n'existe pas d'organisation nationale pour représenter les spécialistes du toucher thérapeutique. L'une des organisations suivantes pourrait vous donner le nom d'un thérapeute dans votre région.

Autres ressources et références

De nombreux livres, journaux et sites Web ont été consultés pour préparer ce guide. Ils vous aideront peut-être à effectuer vos propres recherches dans le domaine des thérapies complémentaires.

Il existe une richesse d'information à ce sujet tant sous forme imprimée qu'électronique. Il n'est pas toujours facile de déterminer quelles sources d'information sont dignes de confiance. Pour vous aider à vous frayer un chemin dans cette jungle d'information et de désinformation, CATIE publie également un Guide de ressources en soins de santé complémentaires et en VIH/sida. Il se trouve en ligne à www.catie.ca, ou vous pouvez vous en procurer un exemplaire en nous appelant au 1-800-263-1638.

En faisant vos recherches, gardez à l'esprit les éléments suivants :

1. Essayez de trouver le plus grand nombre possible de sources de renseignements pour obtenir différents points de vue sur un même sujet. Cela pourrait susciter des questions fort valables.
2. Ne vous fiez jamais uniquement aux renseignements fournis par les gens qui gagnent leur vie en vendant leurs traitements. Si de nombreuses sources commerciales offrent des renseignements complets et faciles à lire, il est dans leur intérêt de rendre leurs produits ou leurs services attrayants.
3. Sachez faire la distinction entre opinions et faits. De nombreuses personnes estiment que les thérapies complémentaires ont changé leur vie. Se renseigner auprès de personnes qui ont fait l'expérience de ces thérapies est une merveilleuse façon d'apprendre mais il est important de s'assurer que leur enthousiasme ne les empêche pas de faire la distinction entre ce qu'ils ont appris et expérimenté et ce qu'ils estiment vrai.

Consultez les « drapeaux rouge » à la page 25 lorsque vous évaluerez les renseignements que vous avez accumulés sur un produit. Bien que le World Wide Web soit une source sans cesse croissante d'informations sur les thérapies complémentaires, c'est aussi une importante source de désinformation. Faites preuve de jugement face à ce que vous lisez. Si vous avez des questions sur ce que vous avez lu dans ce guide ou ailleurs, appelez CATIE sans frais au 1-800-263-1638.

Pour une liste de ressources additionnelles en anglais, appelez CATIE sans frais au 1-800-263-1638.

Thérapies complémentaires — Renseignements généraux

Réseau canadien de la santé
http://www.canadianhealthnetwork.ca
Ressources Web axées sur les consommateurs sur une gamme de sujets liés aux thérapies complémentaires. Toutes les ressources sont soumises à une démarche d'assurance de la qualité. Choisissez le français, puis cliquez sur la rubrique « Approches complémentaires et parallèles en santé ».

Bottin-santé et croissance
http://www.bottin-sante.org
On trouve un bref survol de plusieurs types de thérapies complémentaires dans la section « disciplines ».

Réseau Proteus
http://www.reseauproteus.net
Site Web exhaustif sur les thérapies complémentaires. On y trouve une liste alphabétique de problèmes de santé et de symptômes qui renvoie à une brève description des traitements conventionnels et complémentaires, ainsi qu'à une liste de références détaillée.

Médecine parallèle
http://fr.dir.yahoo.com/sante/Medecine_parallele/
Le guide Yahoo des sites sur les médecines complémentaires.

Alternative Medicine
http://www-hsl.mcmaster.ca/tomflem/altmed.html
Site canadien comportant une excellente liste de ressources d'information sur les médecines alternatives. La majorité des sites mentionnés sont en anglais seulement, mais on y trouve quelques liens vers des sites francophones.

Canadian Complementary Medical Association (CCMA)
http://www.ccmadoctors.ca/index.htm
Liens vers des sites Web que le CCMA considère comme les meilleurs en matière de thérapies complémentaires. (anglais seulement).

Thérapies complémentaires et VIH — Renseignements généraux

CATIE
http://www.catie.ca
1-800-263-1638
Une richesse de ressources sur les thérapies complémentaires, y compris *Vision positive*, une revue sur la santé holistique, des Guides pratiques sur la nutrition et les plantes médicinales, des Feuillets d'information sur des plantes et des suppléments spécifiques, ainsi que des liens vers d'autres articles et sites Web dont le contenu a été vérifié. *Nouvelles-CATIE*, *TraitementSida* et *Innovations* suivent les progrès de la recherche sur les thérapies complémentaires.

Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida (COCQsida)
http://www.cocqsida.com/index.htm
(514) 844-2498
Publie le bulletin « Information sur les traitements de l'immunodéficience »

Comité des personnes atteintes du VIH du Québec (CPAVIH)
http://www.cpavih.qc.ca/
1 800 927-2844

Actions Traitements
http://www.actions-traitements.org
Du côté droit de cette page, faites dérouler la liste et cliquez sur le lien intitulé « Sommaire : les médecines alternatives et produits complémentaires ».

British Columbia Persons with AIDS Society (BCPWA)
http://www.bcpwa.org
Offre des articles et des ressources sur les thérapies complémentaires à l'intention des personnes vivant avec le VIH/sida. (anglais seulement.)

Ayurveda

Yoga
http://www.naturamedic.com/yoga-fr.htm
En ce qui concerne les thérapies complémentaires, l'ensemble du site est bon mais la section sur le yoga offre un survol concis des différents styles ainsi que quelques illustrations de postures.

Conservatoire du Yoga de l'énergie
http://www.conservatoire-du-yoga.net/
Bonne section sur les postures et les types de yoga.

Spirrill D. Introduction au Yoga. *Vision positive* 2001 automne/hiver; 5(4):14-17.
Lisez-le à http://www.catie.ca

Homéopathie

Homéopathe international
http://homeoint.org
Comporte une section de liens renvoyant aux textes intégraux de livres et à des articles.

Ullman D. Controlled clinical trials evaluating the homeopathic treatment of people with human immunodeficiency virus or acquired immune deficiency syndrome. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2003;9(1):133-141.

Linde K, Clausius N, et al. Are the clinical effects of homeopathy placebo effects? A meta-analysis of placebo-controlled trials. *The Lancet* 1997 September 20;350(9081):834-843.

Traditions de guérison des Autochtones nord-américains

McLeod A. Tour de roue: la roue de medicine et le VIH/sida. *Vision positive* 2004 printemps;6(4):14-6.
Lisez-le à http://www.catie.ca

2-Spirited Peoples of the 1st Nations. *Nashine Ginwenimawaziwin (Constant Care)*. Toronto, 1998.

Macleod-Shabogesic P. *HIV/AIDS The Medicine Wheel: A Healing Journey*. Ontario: The Union of Ontario Indians, 1995.

Naturopathie

Association canadienne des docteurs en naturopathie
http://www.naturopathicassoc.ca
Contient un répertoire de naturopathes, ainsi qu'une foire aux questions sur l'exercice de la naturopathie. (anglais seulement)

Centre de thérapies naturelles et psycho-corporelles
http://www.delley.com/naturotherapie/page3.htm

Médecine traditionnelle chinoise

Réseau Proteus: pharmacopée chinoise
http://www.reseauproteus.net/fr/Solutions/PharmacopeeChinoise/Index.aspx
Des informations détaillées sur les plantes médicinales chinoises, organisées selon le nom de la plante ou les symptômes/problèmes de santé.

Association des acupuncteurs du Québec
http://www.acupuncture-quebec.com/
1-800-363-6561

Anastasi JK, McMahon DJ. Testing strategies to reduce diarrhea in persons with HIV using traditional Chinese medicine: acupuncture and moxibustion. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care* 2003;14(3):28-40.

Gelantino ML, Eke-Okoro et al. Use of noninvasive electroacupuncture for the treatment of HIV-related peripheral neuropathy: a pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 1999 April;5(2):135-42.

Shlay JC, Chaloner K, et al. Acupuncture and amitriptyline for pain due to HIV-related peripheral neuropathy: a randomized controlled trial. *JAMA* 1998;280(18):1590-5.

Aromathérapie

Aromathérapie
http://www.aromalves.com
Offre un survol de l'aromathérapie, des remèdes aux fleurs de Bach et d'autres médecines complémentaires.

Aromes et bien-être
http://www.arome-essence.com/index.php

Excellente liste de sujets et de descriptions de divers traitements.

Durand C. Faites le plein d'huiles. *Vision positive* 2002 printemps/été; 6(1):12-13. Lisez-le à http:// www.catie.ca

Buckle J. Clinical aromatherapy and AIDS. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care* 2002;13(3):81-99.

Dunn C, Sleep J, et al. Sensing an improvement: an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit. *Journal of Advanced Nursing* 1995 Jan;21(1):34-40.

Plantes médicinales

Medin@t
http://medinat.ifrance.com/medinat/
Contient la très bonne Encyclopédie des plantes médicinales.

La Phytothérapie
http://www.chez.com/phyto
Permet d'effectuer des recherches par la maladie, la plante ou le produit.

Massothérapie et techniques de manipulation

Diego MA, Field T, et al. HIV adolescents show improved immune function following massage therapy. *International Journal of Neuroscience* 2001;106(1-2):35-45.

Birk TJ, McGrady A, et al. The effects of massage therapy alone and in combination with other complementary therapies on immune system: measures and quality of life in human immunodeficiency virus. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2000; 6(5):415-14.

Ironson G, Field T, et al. Massage therapy is associated with enhancement of the immune system's cytotoxic capacity. *International Journal of Neuroscience* 1996 Feb;84(1-4):205-217.

Birk TJ, MacArthur RD, et al. Lack of effect of 12 weeks of massage therapy on immune function and quality of life in HIV-infected persons [Abstract] Th.B.4105. *International Conference on AIDS,* 1996 July.

Scafidi F, Field T. Massage therapy improves behavior in neonates born to HIV-positive mothers. *Journal of Pediatric Psychology* 1996 Dec;21(6):889-897.

Médecine esprit-corps

Weiser J. Le moral, ça va?. *Vision positive* 2003 automne/hiver; 6(3):42-46. Lisez-le à http://www.catie.ca

Valian R. Détendez-vous! *Vision positive* 2003 printemps; 6(2):42-46. Lisez-le à http://www.catie.ca

Waselnuk G. Apprendre à respirer. *Vision positive.* 2001 automne/hiver; 5(4): 12-13. Lisez-le à http://www.catie.ca

Lutgendorf SK, Antoni MH, et al. Changes in cognitive coping skills and social sup-

port during cognitive behavioral stress management intervention and distress outcomes in symptomatic human immunodeficiency virus (HIV)-seropositive gay men. *Psychosomatic Medicine* 1998 Mar;60(2):204-214.

Lutgendorf SK, Antoni MH, et al. Cognitive-behavioral stress management decreases dysphoric mood and herpes simplex virus-type 2 antibody titers in symptomatic HIV-seropositive gay men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1997 Feb;65(1):31-43.

Taylor DN. Effects of a behavioral stress-management program on anxiety, mood, self-esteem, and T-cell count in HIV positive men. *Psychological Reports* 1995;76(2):451-7.

Carson VB. Prayer, meditation, exercise, and special diets: behaviors of the hardy person with HIV/AIDS. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care* 1993 Jul-Sep;4(3):18-28.

Kolcaba K, Fox C. The effects of guided imagery on comfort of women with early stage breast cancer undergoing radiation therapy. *Oncology Nursing Forum* 1999 Jan-Feb;26(1):67-72.

Tusek D, Church JM, et al. Guided imagery as a coping strategy for perioperative patients. *American Association of Occupational Health Nurses (AAOHN) Journal* 1997 Oct;66(4):644-9.

Zachariae R, Kristensen JS, et al. Effect of psychological intervention in the form of relaxation and guided imagery on cellular immune function in normal healthy subjects. An overview. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1990;54(1):32-9.

Zachariae R, Hansen JB, et al. Changes in cellular immune function after immune specific guided imagery and relaxation in high and low hypnotizable healthy subjects. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1994;61(1-2):74-92.

Reiki

Un guide approfondi sur le Reiki préparé par un particulier. Le site contient des illustrations des positions de la main, un historique du Reiki ainsi que des suggestions de livres et de musique.

Ireland M. Therapeutic touch with HIV-infected children: a pilot study. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*. 1998 July; 9(4): 68-77.

DNCB

Stricker RB, Goldberg B, et al. Decrease in viral load associated with topical dinitrochlorobenzene therapy in HIV disease. *Research in Virology 1*997 Sep;148(5):343-348.

Traub A, Margulis SB, et al. Topical immune modulation with dinitrochlorobenzene in HIV disease: A controlled trial from Brazil. *Dermatology* 1997;195 (4):369-373.

Union Square Medical Association, San Francisco:
http://www.usmamed.com/05hiv/index.htm

Mélatonine

Libermann PM, Wolfler A et al. Melatonin and the Immune System. *International Archives of Allergy and Immunology* 1997;112:203-11.

Lissoni P, Rovelli F, et al. Circadian secretions of IL-2, IL-12, IL-6 and IL-10 in relation to the light/dark rhythm of the pineal hormone melatonin in healthy humans. *Natural Immunity* 1998;16(1):1-5.

Lissoni P, Vigore L, et al. Neuroimmunotherapy with low-dose subcutaneous interleukin-2 plus melatonin in AIDS patients with CD4 cell number below 200/mm3: a biological phase-II study. *Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents.* 1995 Oct-Dec;9(4):155-8.

Oxygénothérapie

L'oxygénothérapie hyperbare
http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/aspect_medical/hyperbare.html
Créée par Santé Canada, cette page décrit les bienfaits de l'oxygénothérapie hyperbare ainsi les allégations non prouvées.

Bocci V, Venturi G, et al. Lack of efficacy of ozone therapy in HIV infection. *Clinical Microbiol Infect* 1998;4(11):667-9.

Zebley J, Altieri R, et al. Hyperbaric Oxygen Therapy as Adjunctive Therapy for PCP. *AIDS Patient Care* 1995 Dec; 9(6):270.

Reilo M. Hyperbarbic Oxygen Therapy for the Treatment of Debilitating Fatigue Associated With HIV/AIDS. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care* 1993 July-September;4(3):33-38.

Reilo M, Altieri R. HIV Antiviral Effects of Hyperbarbic Oxygen Therapy. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care* 1996 Jan-Feb; 7(1):43-45.

Bocci V. Ozone as a bioregulator: pharmacology and toxicology of ozonetherapy today. *J Biol Regul Homeost Agents* 1996;10(2-3):31-53.

Que fait CATIE ?

CATIE aide les personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH/sida) à faire des choix éclairés en matière de soins de santé, à optimiser leur qualité de vie, à prévenir la progression de la maladie et les infections opportunistes et à réduire l'impact des effets secondaires.

CATIE fournit de l'information par le biais d'un site Web complet, d'un service téléphonique bilingue sans frais, de publications électroniques et imprimées, d'une bibliothèque nationale de référence et d'ateliers tenus dans le cadre de conférences partout au Canada.

Les autres publications de CATIE

Un guide pratique de la multithérapie antirétrovirale
Cet ouvrage présente les dernières connaissances en matière de traitement, ainsi qu'une description du virus et du système immunitaire, des stades de l'infection au VIH, des tests utilisés pour évaluer l'état de santé et des médicaments anti-VIH.

Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH
Cet ouvrage fait le point sur les effets secondaires des traitements. En plus de décrire une gamme de problèmes allant de la perte de l'appétit aux troubles sexuels, le guide offre des conseils pour combattre et prévenir les effets secondaires.

Également dans la série de guides pratiques :

- *Un guide pratique de la nutrition*
- *Un guide pratique des plantes médicinales*

Feuillets d'information et suppléments alimentaires
Ces documents offrent un aperçu concis des affections, des symptômes, des médicaments, des effets secondaires, des thérapies complémentaires, des vitamines et des plantes médicinales, entres autres.

Vous et votre santé, édition 1999
S'adressant à tous les Canadiens et Canadiennes vivant avec le VIH/sida, ce manuel aborde de façon exhaustive les questions sociales, juridiques, sanitaires et pratiques soulevées par l'infection au VIH.

Vision positive
Santé holistique, informations et perspectives à l'intention des PVVIH/sida.

TraitementSida
Une publication scientifique vedette de CATIE traitant des récentes percées de la recherche et des traitements VIH/sida.

*pré*fix*
Un guide sur la réduction des méfaits à l'intention des consommateurs de drogues séropositifs.

Communiquez avec nous

courriel: info@catie.ca
téléphone : 416.203.7122
(sans frais) 1.800.263.1638
télécopieur : 416.203.8284
Web : http://www.catie.ca
Poste : 555, rue Richmond Ouest,
bureau 505, case 1104
Toronto (Ontario) M5V 3B1 Canada

CATIE est reconnaissant du soutien fourni par le Programme de recherche sur les produits de santé naturels de la Direction des produits de santé naturels, Santé Canada.

Canadian AIDS Treatment Information Exchange

Réseau canadien d'info-traitements sida

555 Richmond St. W. Suite 505
Box 1104, Toronto, ON M5V 3B1
tel: 416 203 7122 fax: 416 203 8242
sans frais: 1 800 263 1638
web: www.catie.ca e: info@catie.ca

La Stratégie canadienne sur le VIH/sida

Financé par Santé Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida